

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR DE NIÑOS DE TERCER, CUARTO Y QUINTO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANGÉLICA MARTÍNEZ”
DE LA CIUDAD DE TULCÁN, PROVINCIA DE CARCHI.

AUTORA

ARCINIEGA TACO LAURA FLORALBA

DIRECTORA

Msc. CRISTINA BARRIGA

Tulcán, Abril 2014

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora de Trabajo de Grado presentado por la Sra. Laura Floralba Arciniega Taco, para optar el Grado Académico de Licenciada en Ciencias de la Educación – Mención EDUCACIÓN PRIMARIA cuyo título es: LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE TERCER, CUARTO Y QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANGÉLICA MARTÍNEZ” DE LA CIUDAD DE TULCÁN, PROVINCIA DE CARCHI.

Considero que dicho trabajo reúne los requisitos suficientes para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Quito D.M. a los 23 días del mes de Abril del 2014.

Msc. Cristina Barriga

DIRECTORA DE TESIS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Laura Floralba Arciniega Taco, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento y que no he plagiado dicha información.

Laura Arciniega

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a una persona que siempre creyó y me apoyo incondicionalmente con sus consejos, sus experiencias, su sabiduría y me brinda ánimo para continuar y terminar mi carrera, siempre brindándome sabios consejos de superación y autoestima, a usted Dr. Armando Moscoso donde quiera que se encuentre, también va dedicado a mis padres que de una u otra manera me han apoyado y a mis hijas que son la razón de mi vida y por quienes he llegado hasta aquí.

Laura

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Tecnológica Equinoccial por abrirme las puertas de esta gran casona del saber, para culminar con mis estudios universitarios y en especial a los Tutores por estar pendiente de mi avance.

Mi agradecimiento infinito a Dios por permitir que llegue al instante de concluir con este trabajo de tesis, a mis padres, mis hijas que siempre me han apoyado moral y económicamente.

Laura

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	
Certificación del Tutor.....	ii
Declaración de Autoría.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice General.....	vi
Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Alcance del Problema.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Fundamentación Teórica.....	9
2.1 Alimentación.....	9
2.1.1 Definición.....	9
2.1.2 Objetivos de la Alimentación.....	10
2.1.3 Tipos de Alimentación.....	10
2.1.4 Importancia de la Alimentación.....	12

2.1.5 Hábitos Alimenticios.....	12
2.1.5.1 Hábitos Alimenticios en los niños.....	13
2.1.6 Dilemas en la Alimentación.....	15
2.1.6 Pirámide Alimenticia.....	18
2.1.7 El desayuno.....	19
2.2 Rendimiento Escolar.....	21
2.2.1 Definición.....	21
2.2.2 Factores que inciden en el Rendimiento Escolar.....	22
2.2.3 ¿Cuáles son los factores que se relacionan con el bajo rendimiento?..	24
2.2.4 Alimentación Saludable y Rendimiento Escolar.....	25
2.2.5 Nutrición y Rendimiento Escolar.....	26
2.3 Fundamentación Legal.....	27
2.4 Hipótesis.....	28
2.5 Variables.....	28
2.6 Operacionalización de Variables.....	29

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación.....	30
3.1.1 Investigación Factible.....	30
3.1.2 Investigación Documental y Bibliográfica.....	31
3.1.3 Investigación de Campo.....	31
3.2. Métodos.....	31
3.2.1 Inductivo.....	31
3.2.2 Deductivo.....	31
3.3. Población y Muestra.....	31
3.3.1 Población.....	32
3.3.2. Muestra.....	32
3.3.2.1 Cálculo de la Muestra.....	33
3.3.2.2 Matriz de Muestra.....	33
3.3.2.3 Muestra Estratificada.....	34
3. 4. Técnicas e Instrumentos.....	34

3.4.1 Encuestas.....	34
3.4.2 Criterio de Expertos.....	34
3.4.3 Cuestionario.....	35

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta realizada a los Estudiantes.....	37
4.2 Encuesta aplicada a los Padres de Familia.....	48
4.3 Criterios de Expertos.....	59
4.4 Verificación de Hipótesis.....	61

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	62
5.2 Recomendaciones.....	63

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Tema de la Propuesta.....	65
6.2. Objetivos.....	65
6.2.1. Objetivo General.....	65
6.2.2. Objetivos Específicos.....	65
6.3 Población Objeto.....	65
6.4 Localización.....	66
6.5 Fundamentación Teórica.....	66
6.5.1 Loncheras.....	66
6.5.2 Alimentación en la Escuela.....	67
6.5.3 Alimentación Balanceada.....	68
6.5.4 Características Generales de la alimentación de los niños preescolares.....	69
6.6 Listado de Contenidos.....	72
6.7 Desarrollo de la Propuesta.....	73

BIBLIOGRAFÍA	102
WEBGRAFÍA	105
ANEXOS	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 2.1 Operacionalización de las variables.....	29
Tabla N° 3.1 Cuadro de matriz poblacional.....	32
Tabla N° 3.2 Matriz de muestra.....	33
Tabla N° 3.3 Instrumentos.....	35
Tabla N° 4.1 Preg. 1 – Est. Tus padres te dan ejemplo cuando comes.....	37
Tabla N° 4.2 Preg. 2 – Est. Te aconsejan tus padres a comer saludable para qué.	38
Tabla N° 4.3 Preg. 3 – Est. Una buena alimentación en los niños ayuda a.....	39
Tabla N° 4.4 Preg. 4 – Est. Cuántas comidas crees tú que debes tener al día.....	40
Tabla N° 4.5 Preg. 5 – Est. Conoces en que beneficia tu alimentación y calific...	41
Tabla N° 4.6 Preg. 6 – Est. Antes de ir a la escuela te sirves.....	42
Tabla N° 4.7 Preg. 7 – Est. Qué tipo de alimento te gusta comer más.....	43
Tabla N° 4.8 Preg. 8 – Est. En el bar de la escuela que alimentos venden más.....	44
Tabla N° 4.9 Preg. 9 – Est. En la escuela te enseñan cómo debes alimentarte.....	45
Tabla N° 4.10 Preg. 10 – Est. Qué te gusta comer en la hora del almuerzo.....	46
Tabla N° 4.11 Preg. 11 – Est Cantidad de alimentos en cada comida.....	47
Tabla N° 4.12 Preg. 1 – PPF Son ejemplo en la alimentación de sus hijos.....	48
Tabla N° 4.13 Preg. 2 – PPF Aconsejan a sus hijos a comer saludable.....	49
Tabla N° 4.14 Preg. 3 – PPF La buena alimentación en sus hijos ayuda a.....	50
Tabla N° 4.15 Preg. 4 – PPF Cuántas comidas debe tener su hijo al día.....	51
Tabla N° 4.16 Preg. 5 – PPF En que beneficia la aliment. con el rendimiento ..	52
Tabla N° 4.17 Preg. 6 – PPF Antes de ir a la escuela su hijo se alimenta con...	53
Tabla N° 4.18 Preg. 7 – PPF Qué tipo de alimento le gusta consumir a su hijo	54
Tabla N° 4.19 Preg. 8 – PPF En la escuela qué alimentos ofrecen en el bar....	55
Tabla N° 4.20 Preg. 9 – PPF En la escuela recibes charlas sobre alimentación	56
Tabla N° 4.21 Preg. 10 – PPF Qué le gusta comer a su hijo/a - almuerzo.....	57
Tabla N° 4.22 Preg. 11 – PPF Porción de alimento en cada comida.....	58
Tabla N° 6.1 Matriz de Programación Taller I.....	73
Tabla N° 6.2 Matriz de Programación Taller II.....	82
Tabla N° 6.3 Alimentos según la edad.....	88
Tabla N° 6.4 Comidas y horario.....	89

Tabla N° 6.5 Alternativa de menú.....	90
Tabla N° 6.6 Matriz de Programación Taller III.....	94

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 2.1 Hábitos alimenticios.....	13
Fig. 2.2 Pirámide alimenticia.....	20
Fig. 2.3 El desayuno.....	21
Fig. 2.4 Rendimiento escolar.....	22
Fig. 4.1 Los padres son ejemplo en la alimentación.....	37
Fig. 4.2 Lo que aconsejan los padres a comer saludable.....	38
Fig. 4.3 Que ayuda la buena alimentación en los niños.....	39
Fig. 4.4 Cuantas comidas deben realizarse al día.....	40
Fig. 4.5 El conocimiento de la alimentación en el rendimiento.....	41
Fig. 4.6 Lo que consume el niño antes de ir a la escuela.....	42
Fig. 4.7 Qué tipo de alimento le gusta más consumir.....	43
Fig. 4.8 Que alimentos se ofrecen en la escuela.....	44
Fig. 4.9 Si ha recibido charlas de alimentación.	45
Fig. 4.10 Qué come a la hora del almuerzo.....	46
Fig. 4.11 La porción de alimentos a consumir en cada comida.....	47
Fig. 4.12 Los padres son ejemplo para sus hijos.....	48
Fig. 4.13 Para que aconsejan a comer saludable.....	49
Fig. 4.14 Que ayuda la buena alimentación en los niños.....	50
Fig. 4.15 Cuantas comidas deben realizarse al día.....	51
Fig. 4.16 El conocimiento de la alimentación en el rendimiento.....	52
Fig. 4.17 Que consume el niño antes de ir a la escuela.....	53
Fig. 4.18 Qué tipo de alimento le gusta consumir a su hijo.....	54
Fig. 4.19 Los alimentos que ofrecen en el bar de la escuela.....	55
Fig. 4.20 Recibes charlas sobre alimentación.	56
Fig. 4.21 Que le gusta comer a sus hijos en el almuerzo.....	57
Fig. 4.22 Si conoce la porción de alimento de c/comida.....	58
Fig. 6.1 Lectura – Árbol de Problema.....	79
Fig. 6.2 Lectura – Árbol de Problema.....	79
Fig. 6.3 Lectura – Árbol de Problema.....	79
Fig. 6.4 Dinámica.....	83

Fig. 6.5 Lectura – Rejas.....	91
Fig. 6.6 Lectura – Rejas.....	91
Fig. 6.7 El desayuno ideal.....	96
Fig. 6.8 Lectura – predica con el ejemplo.....	99

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación**

**LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR DE NIÑOS DE TERCER, CUARTO Y QUINTO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANGÉLICA MARTÍNEZ
DE LA CIUDAD DE TULCÁN, PROVINCIA DE CARCHI.**

Autora: Laura Floralba Arciniega Taco

Tutora: Lic. Cristina Barriga

Tulcán, 2014

RESUMEN EJECUTIVO

El problema encontrado en el sector investigado, es uno de los tantos sin resolver, es por eso que el empeño por tratar de ayudar y concientizar especialmente a los padres de familia, ha permitido desarrollar y proponer alternativas de solución al problema sobre la alimentación, que el campo de la educación los niños no desarrollan su coeficiente intelectual eficientemente, por lo que conlleva a un bajo rendimiento escolar. Los niños en pleno desarrollo escolar, es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del conocimiento, caracterizada por su crecimiento y desarrollo, para lo cual es fundamental una adecuada alimentación con una ingesta en un horario adecuado. Los malestares que provoca la mala alimentación que padece la niñez son los más lamentados por la sociedad, ya que en esta etapa el mayor impacto lo sufre el cerebro, en el que se producen alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles. La alimentación no adecuada puede ocasionar una serie de enfermedades caracterizada en la mayoría de los casos por carencia alimentaria que determina el desarrollo del niño, que se presentará en las edades posteriores, en el contexto educativo, familiar y social. El propósito de la investigación es analizar el impacto de la mala alimentación durante su participación en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Los problemas por alimentación son cada vez más frecuentes en la población, en unos casos por la falta de alimentos que ingirieren y en otros casos por una dieta inadecuada, dentro de los principales trastornos nos encontramos con la desnutrición. Con el presente trabajo de investigación se intenta mostrar, a partir de la aplicación de talleres dirigidos a padres de familia tanto de la institución investigada, como también quienes deseen integrarla, donde permitirá dar a conocer la ventajas acerca de la necesidad de proporcionar buenos alimentos y en el horario apropiado.

DESCRIPTORES: ALIMENTACIÓN – RENDIMIENTO ESCOLAR

INTRODUCCIÓN

Se considera que una buena alimentación durante el desarrollo de aprendizaje inicial de los niños es un sustento favorable para su rendimiento, por lo cual sino se lleva una correcta alimentación, esto provocará una serie de enfermedades. Sus causas principales se deben en general a los deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional, como también a negligencia de los padres de familia, que son su ejemplo a seguir.

Hoy en día la alimentación no es la correcta, debido a que sus factores como el tiempo, dinero entre otros no permiten que se la haga de la forma adecuada, perjudicando principalmente a los niños que se encuentran en etapa escolar.

En los últimos años se le había restado importancia a la valoración alimenticia especialmente de los niños, ya que no se ha prestado la debida atención a este caso que últimamente trae consigo muchos problemas, especialmente dentro de la educación, los parámetros hasta ahora desarrollados en algunos casos se ven afectados por la respuesta a bajo rendimiento. Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición dentro del campo de la educación, se ha acrecentado el interés por encontrar un dato preciso sobre la mala alimentación.

La valoración alimenticia debe formar parte integral de toda evaluación educativa, esto ayuda a determinar cómo se lleva a cabo la ingesta de alimentos y cuál de ellos es perjudicial para el normal desarrollo físico e intelectual del estudiante, con el fin de identificar pacientes dentro de la etapa escolar que requieren un soporte nutricional inmediato y temprano con el propósito de disminuir sus riesgos.

Es por ello que se ha visto la necesidad de dar a conocer alternativas de solución al problema, tratando de encaminar a quienes están al pendiente de los niños, con el fin de que se instruyan en la forma correcta de alimentarse especialmente cuando se encuentran en proceso de enseñanza – aprendizaje.

Brevemente describiremos el contenido de cada uno de los capítulos sobre la investigación realizada:

Capítulo I, consta sobre la identificación del problema, sus objetivos y su justificación. En el capítulo II, se describe y se fundamenta teóricamente cada una de las variables que determinan el tema de estudio. En el capítulo III que establece la metodología de investigación, dónde se aplica los diferentes tipos de instrumentos de investigación para la recopilación de información. En el IV capítulo que se realiza un análisis e interpreta los resultados a través de la presentación de cuadros estadísticos y su análisis. En el V capítulo dónde se describe las conclusiones y recomendaciones después de haber obtenido resultados claros y objetivos. Y como último en el VI capítulo que se refiere a la propuesta dónde se pone a consideración una alternativa de solución al problema.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA

La Alimentación y su incidencia en el Rendimiento Escolar de los niños de Tercer, Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Angélica Martínez” de la Ciudad de Tulcán, Provincia del Carchi.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro del desarrollo de una sociedad la mala alimentación ha causado gran impacto, debido a la influencia negativa sobre algunos menores, generalmente dicho problema genera principalmente deficiencias en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Estos daños influyen de una manera u otra en desarrollo físico e intelectual del niño, lo que determina un desempeño negativo en su rendimiento escolar. Este problema influye directamente en el niño especialmente al momento de recibir enseñanzas y como consecuencia la recepción del aprendizaje, son cosas que afectan para el resto de sus días.

No se justifica que los padres quienes tienen la obligación de dar una alimentación sana a sus hijos no lo hacen, trayendo consigo problemas escolares como la desinterés personal, malestar en el aula, notas bajas, decaimiento, falta de actuación, quemimportismo en recibir una nota alta o baja, no les interesa nada, varios efectos que no deben darse por motivo que cuando estudia un niño debe estar dispuesto acoger con toda serenidad y predisposición todos los conocimientos impartidos por sus profesores. Por lo anteriormente expuesto, se realiza un estudio serio y profundo del procedimiento utilizado para la solución de este problema que nos afecta a todos, debiendo considerarse como problema educativo.

Actualmente en nuestro país, el Código de la Niñez y Adolescencia- Artículo 9, establecen que la tutela de los hijos corresponde al padre y a la madre, todo dependiendo del interés superior del niño. Los hijos cualesquiera que sea su estado, edad, y condición deben honrar y respetar a su padre y a su madre. En caso de muerte o ausencia de uno de los padres, el otro continuará ejerciendo solo la patria potestad.

En la actualidad los medios de comunicación, han enfocado de una manera alarmante una serie de casos, donde se observa, con gran incidencia, la mala alimentación especialmente a menores en etapa educativa, donde no sólo se ven mal físicamente, sino también no tienen deseo ni superación alguna.

Podemos estimar que a lo largo de muchos años se han presentado casos de desnutrición, sólo que no se tomaba muy en serio el problema, por ello los medios de comunicación se enfocan con mayor entrega con cifras estadísticas permitiendo visualizar de más cerca el problema. Esta investigación pretende demostrar los motivos que originan la mala alimentación en los niños y las consecuencias que podrían tener a corto y largo plazo, sabemos que en nuestra sociedad existen padres que pretenden dar una buena educación a sus hijos sin tener un prospecto alimenticio de acuerdo a su edad o también en muchos casos los padres no cumplen un propósito alimentario.

Algunas personas desconocen las consecuencias que traen consigo una mala alimentación, así mismo, las razones por las cuales se promueve la alimentación a nivel educativo a través del desayuno y almuerzo escolar. La mayoría de las personas no saben a dónde acudir para solicitar ayuda sobre una nutrición saludable para proporcionarla a los niños, sin necesidad que el recurso económico sea el elemento clave para poder hacerlo, sino utilizar los alimentos de medio para poder realizarla. Creemos que esto refleja la desinformación que existe sobre las instituciones encargadas de este problema.

Es importante demostrar que un niño presenta características cuando no lleva una buena alimentación principalmente cuando se encuentra en etapa educativa, perjudicando su rendimiento escolar. Todo niño mal nutrido necesita ayuda, y aún más sus familiares o con quien convive. Es de vital importancia que los padres de familia reconozcan la situación que vive y que acepte la ayuda que se le puede dar, para así establecer un cambio en su vida y en la manera de cómo conducir una buena educación para sus hijos. El primer paso en toda intervención es el conocimiento. Qué tanto se conoce acerca de este problema. Por ello la importancia de que la sociedad se informe acerca de la mala nutrición infantil y sus consecuencias. Esto permite no solo la educación de los padres sobre este hecho, sino también que tomen medidas para ayudar o para no reincidir en los mismos errores.

En la Provincia del Carchi, Cantón Tulcán, en la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”, en el tercer, cuarto y quinto año de Educación Básica, se ha palpado que una gran parte de los estudiantes tienen problemas de alimentación como consecuencia de ello presentan bajo rendimiento académico en la mayoría de áreas de estudio, frente a ésta realidad es deber buscar una alternativa de solución mediante la aplicación de talleres permanentes que serán dirigidos a toda la comunidad educativa.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La Alimentación incide en el Rendimiento Escolar de los estudiantes del 3er, 4to y 5to Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez” del Cantón Tulcán, Provincia del Carchi?

1.4 ALCANCE DEL PROBLEMA

El presente estudio de investigación se realizó durante el año lectivo 2011-2012 en la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez” del Cantón Tulcán, Provincia del Carchi. El proyecto será financiado por la autora con recursos propios.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la mala alimentación mediante un diagnóstico de investigación para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer fundamentos teóricos sobre la alimentación que permitan un manejo adecuado de la investigación para establecer criterios adecuados.
- Identificar qué tipo de alimentos consumen los estudiantes y proceder a sugerir una alimentación saludable.
- Analizar la importancia de una adecuada alimentación con el fin de observar el desarrollo de los niños a partir de las estadísticas actuales.
- Aplicar talleres de comunicación que permitan disminución del problema en la comunidad involucrada.

1.6 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estado de salud y nutrición de un país es el reflejo de su proceso y modelo de desarrollo. Esto se evidencia con claridad en el caso del Ecuador, en esta era de la globalización, es un logro importante que se reconozca el rol estratégico de la nutrición en el desarrollo integral. Es importante recordar que el niño o niña debe adquirir hábitos alimenticios e higiénicos que habrán de predominar el resto de su vida; aplicando correctamente se obtendrá un buen desarrollo físico y mental, es por esta razón que se debe inculcar el rechazo de alimentos de bajo nivel nutritivo, los llamados “chatarra”, golosinas, jugos artificiales, enlatados, colas. Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.

Por todo lo observado en los niños de tercero, cuarto y quinto año de educación básica de la escuela “Angélica Martínez” existe la probabilidad que haya niños mal alimentados, ya que se realizó una investigación a fondo para determinar el grado y el número de niños desnutridos en este año de educación básica.

Como estudiante de la Universidad Tecnológica Equinoccial se escogió este tema con la finalidad de dar a conocer, para que el niño tenga el hábito de desayunar antes de asistir a la escuela, pero no solo dependerá del niño o niña sino que también interviene la parte más fundamental en este problema que son los Padres de Familia a quienes se debe motivar para que elijan adecuadamente los alimentos que serán consumidos por los niños en proceso de educación, promoviendo loncheras y bares escolares saludables que ayudarán a un mejor rendimiento físico, intelectual y emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos.

Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Según la Universidad a Distancia, Estudia Nutrición en Línea en su Art. Alimentación en edad escolar manifiesta en su Pág. 1: Que muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta. Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas en ésta y otras áreas, y trae tranquilidad a los padres.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 ALIMENTACIÓN

2.1.1 DEFINICIÓN

Contreras Jesús, 2005, Pág. 73 dice: “Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento.”

Una de las principales preocupaciones del ser humano es la alimentación balanceada, que dependerá en gran medida que el individuo lleve una vida saludable. No es recomendable ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento. Ante esto se focaliza en una pirámide de los alimentos, que servirá de guía para el buen desarrollo de la persona.

Es indispensable que desde pequeños se genere buenos hábitos dentro de la alimentación, en los niños hay que trabajar la alimentación adecuada, ya que de ello se fortalecerá el funcionamiento de todos sus sentidos y órganos, que facilita el buen desempeño de sus funciones, ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograr un cambio en sus costumbres .

Desde pequeño se establecen células adiposas, que ayudan a la acumulación de grasa durante su vida, y conforme pasa el tiempo hay la probabilidad de la obesidad, por lo tanto dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y azúcares.

La alimentación es base para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto; comúnmente, aquellas personas que no cuidan su alimentación al

momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta su diario vivir.

2.1.2 OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN

Es necesario conocer más sobre alimentación especialmente en niños escolares que se educan; alimentación que favorece el proceso enseñanza - aprendizaje dónde Rivera Luz M. 2006, Pág. 4 manifiesta sobre los principales objetivos dentro de una buena alimentación:

- Energético.- Los hidratos de carbono, proteínas y grasas, deben ofrecerse en cantidad, calidad y proporción adecuada.
- Plástico.- Las proteínas son básicos en la estructura celular y en la construcción tisular.
- Regulador.- Incorpora las vitaminas y los minerales al organismo.
- Reserva.- Almacena los hidratos de carbono y las grasas en el organismo.

Se destacan los siguientes aspectos relacionados a la alimentación:

- Se convierte en nutrición, una vez que se hayan consumido los alimentos.
- No hay alimentos malos, sino malas dietas.
- Los nutrientes esenciales deben estar entre los alimentos que se consumen.

2.1.3 TIPOS DE ALIMENTACIÓN

De acuerdo a los tipos de alimentación se puede entender que desde el punto de vista de Mora Julieth 2013 Pág. 7, en su Revista señala que el tipo de alimentación depende en gran medida de las zonas geográficas, así como se detalla a continuación:

- **POR SU HÁBITAT.-** En ciudades costeras se consume mucho más pescados y mariscos. Además cada región tiene sus cultivos típicos

originarios y el clima es un factor determinante para el cultivo de especies comestibles.

- **VEGETARIANA.-**La alimentación vegetariana tiene muchos adeptos, algunos incluyen leche y huevos que son derivados animales mientras que otros siguen dietas estrictamente vegetarianas.
- **DIVERSA.-** Otras personas siguen una alimentación con mucha carne, entre ellas carnes rojas, de pescado o de aves. Cualquier opción puede ser saludable dependiendo como se realice y según las costumbres, estilo de vida, características genéticas heredadas y el metabolismo de cada persona.
- **A LA PERSONALIDAD.-**Muchos comen por impulso sólo cuando sienten hambre. Esto es muy saludable ya que se ingieren alimentos únicamente cuando nuestro cuerpo lo necesita, y nos lo hace saber de manera ineludible.
- **POR COSTUMBRE.-** Otro mecanismo de alimentación muy común es comer por costumbre o socialmente. Esto hace que a veces nos sintamos obligados a comer en determinadas circunstancias aunque no se tenga hambre. En estos casos puede ser conveniente ingerir pocas cantidades de alimentos, gradualmente, hasta sentir esa sensación inconfundible de hambre que nos pide consumir algún alimento.
- **DIETAS.-** Se estudian las composiciones de los alimentos como calorías, carbohidratos, fibras, proteínas, etc. Es conveniente saber lo que comemos pero cuando la alimentación se transforma en una obsesión por una fórmula matemática de calorías, carbohidratos y proteínas hasta la mejor dieta puede significar una alimentación deficiente.

Lo fundamental en todos los tipos de alimentación es aprender a escuchar nuestro cuerpo, prestar atención a los signos de nuestro cuerpo, a los sentimientos que

llegan a nuestra mente y que nos dicen no solamente cuando tenemos que comer sino cual es el alimento que nuestro organismo requiere.

2.1.4 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Luego de haber visto una definición es conveniente analizar su importancia dónde Cordero Fernando Garatuxa 2013, Pág. 17 opina que: “La importancia que tiene una alimentación correcta para el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas de la etapa de infantil, pero muchas veces y debido a la sociedad de consumo y de prisas en la que vivimos, nos olvidamos de cómo tiene que ser esta.”

La alimentación es un proceso diario y esencial para el fortalecimiento y buen desarrollo durante su vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares.

Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes, sustancias que se encuentran en alimentos y son esenciales para el ser humano, no se puede sintetizar en cantidad suficiente, entre ellas las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos. A pesar de su importancia la mayoría de la población sufre de “hambre oculta”, lo que significa la carencia de nutrientes esenciales en la dieta diaria, o ingestión excesiva de alimentos o determinados componentes de la dieta.

Todo esto, asociado a modificaciones en la forma de vida, hace a estas personas propensas a una serie de enfermedades. Por lo tanto es necesario hacer mejoras en el nivel nutricional con la incorporación en la dieta de alimentos inocuos, mayor comprensión de una alimentación adecuada y saber cómo satisfacer mejor las necesidades.

2.1.5 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Hay muchos criterios acerca de los hábitos alimenticios que deben llevar los niños por eso se ha tomado la opinión de Diego Courier 2012, Art. ESMAS Pág. 1 dónde opina que se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la

selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos, entre otros.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Figura N° 2.1



Fuente:
<http://www.hola.com/ninos/2010010512195/aprender/comer/sano/>

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

2.1.5.1 HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS

- De igual forma según estudios de sobre Hábitos Alimenticios y Dieta Equilibrada 2011, Pág. 3 manifiestan que los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas.

Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida. Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La prevención es, sin duda, la mejor apuesta de futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

- **Una alimentación variada y equilibrada.-** Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono.

- **Beber agua.-** El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares. Podemos ofrecérselos a los niños rebajados con un poco con agua.
- **Buenas costumbres en el comer.-** Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Las buenas costumbres en la alimentación permitirán que el niño se desarrolle en un campo ideal en todos sus aspectos permitiéndole vivir y convivir saludablemente.
- **Menos televisión.-** El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables. Los niños

pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.

- **Más actividad física.-** El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo.

2.1.6 DILEMAS EN LA ALIMENTACIÓN

- **SEGURIDAD ALIMENTARIA**

Existe una relación entre la seguridad alimentaria y problemas emocionales, psicológicos y académicos en niños de edad escolar. Es posible que periodos ocasionales de restricción de alimentos por razones económicas, puedan llevar al consumo excesivo en el futuro, cuando hay más dinero disponible en el hogar. La flexibilidad de los padres en cuanto al consumo de golosinas cuando no hay limitaciones alimentarias, contribuye al mayor consumo de alimentos altos en grasa y azúcares.

- **ALIMENTACIÓN, PLACER Y SALUD**

El placer de comer alimentos sanos no está reñido con el placer. Cuanta más estimulación de sensaciones reciban nuestros cinco sentidos, más novedad y acumulación de estímulos se necesita para producir placer. Una dieta saludable no se define por estrictas prohibiciones y aburridas ingestas. Aprender a elegir lo que es sano y placentero, puede prevenir muchas patologías como el colesterol, la arteriosclerosis, hipertensión, etc. Transformar al comer en un momento de alegría, creatividad y placer no es difícil. Solo es necesaria una férrea convicción, algo de buena información y el deseo de mejorar nuestra calidad de vida.

- **ALIMENTACIÓN Y SALUD**

La alimentación es un factor biológico para subsistir permite la satisfacción de la necesidad fisiológica del ser humano. Los alimentos que consumimos definen, en gran medida, la salud, el crecimiento y el desarrollo personal. La dieta forma parte del entorno que afecta al individuo, esencial en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

- **HOGAR, EJEMPLO NUTRICIONAL**

La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico.

- **COMIDA CHATARRA**

El consumo de la llamada comida basura, chatarra ha aumentado, especialmente en la última década en los países desarrollados. Incluso, ha llegado a los países subdesarrollados, donde no hay información sobre los efectos que provocan estos alimentos. El perfil nutritivo de este tipo de comida puede definirse como hipocalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso. Dicha actitud se va prolongando hasta las edades avanzadas en que lo hábitos adquiridos se convierten en rutina. Tal situación es preocupante, se recomienda trabajar con los niños pequeños para crearles hábitos alimentarios positivos en bien de su salud.

- **EL DESAYUNO**

Los especialistas en dietética y nutrición indican que la primera comida del día guarda una estrecha relación con la capacidad de aprendizaje y

rendimiento escolar de los niños. Sin embargo, los niños toman habitualmente un segundo desayuno a media mañana en la escuela debido a que realizan un primer desayuno insuficiente. Infestan panes y dulces industriales, con poca opción para las frutas. La familia (en especial las madres) debe estar alerta sobre lo que sus hijos han comido en el día y complementar sus dietas en el hogar. Estos tienen la gran labor de formar y criar a sus hijos.

- **VÍNCULO ENTRE EL DESAYUNO Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

La falta de desayuno o tomar un inadecuado, provoca en los niños problemas de concentración, falta de ánimo y mareos. Estos niños tienen menor rendimiento escolar por falta de glucosa. Esta se encarga de aportar energía al cerebro del niño, estudios realizados han mostrado una clara asociación entre el desayuno y rendimiento escolar.

- **ALIMENTOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR**

Los alimentos ofrecidos en la escuela son la clave para mejorar el desempeño escolar. Los niños que tratan de aprender con el estómago vacío, tropiezan con dificultades. Ofrecer alimentos a los niños a medio día, mejora además la asistencia a clases. Colaborará, velando por que los niños estén debidamente alimentados, avanza un gran trecho hacia el logro de un óptimo rendimiento escolar.

- **RASGOS DE NIÑO MAL ALIMENTADO**

El niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático y desatento. Tiene una capacidad limitada para comprender y retener hechos. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y el rendimiento escolar. La deficiencia de hierro está asociada con trastornos en subdesarrollo cognoscitivo y neurointegrativo, especialmente en los niños de edad preescolar y escolar.

- **NIÑO SALUDABLE**

Los esfuerzos por mejorar la salud de los niños pueden brindar mejorar importante en el aprendizaje y el comportamiento. El niño saludable aumenta su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima. Mejora además, su comportamiento y asistencia a clases. Por lo tanto, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

- **EL AGUA Y LOS ALIMENTOS**

El agua, aunque no se considera un nutriente, es esencial para la vida. Debemos consumirla en grandes cantidades. Existen además, 6 tipos de alimentos que proporcionan cantidades necesarias de nutrientes. Estos son las frutas, verduras, hortalizas, cereales, carnes, pescados, huevos, productos lácteos y grasas- dulces. Es muy importante mantener una dieta variada que incluya los 6 tipos de alimentos fundamentales.

Pocos temas despiertan tanto interés académico, como el de la alimentación. Las publicaciones e investigaciones permiten profundizar y reflexionar al respecto. El hombre y la alimentación es uno de esos casos que, a través de los años, se han hecho presentes en diversos tiempos, lugares o escenarios determinando los rumbos de las más grandes culturas. Los alimentos son los determinantes de la supervivencia como un valor que reconoce el individuo para su beneficio. Rivera Luz M. 2006 Pág. 30 Alimentación y Rendimiento Escolar en los niños

2.1.7 PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Lácteos: leche entera. Si se toma con infusiones, prepararla en la misma leche. También yogures enteros saborizados, con frutas o con cereales.

Quesos: se preferirán untarles con crema, cremosos, semiduros y duros Preferentemente no deben ser sometidos a calentamiento.

Huevo: puede consumirse una unidad diariamente. La clara se puede consumir con mayor frecuencia. Es preferible comerlo formando parte de preparaciones y no solo.

Carnes: preferentemente blancas, de ave, sin piel ni grasa, o de pescado. También vacuna, pueden prepararse azadas, al horno o a la cacerola.

Hortalizas: todas pueden consumirse sin inconvenientes, prefiriendo siempre el consumo cocido. En preparaciones como tortillas, budines y tartas.

Frutas: al igual que las hortalizas, todas pueden consumirse.

Pan: lacteado, francés, vainillas y bizcochos.

Azúcares y dulces: mermeladas de frutas, dulces compactos de membrillo y miel. Azúcar blanca o negra, para endulzar preparaciones.

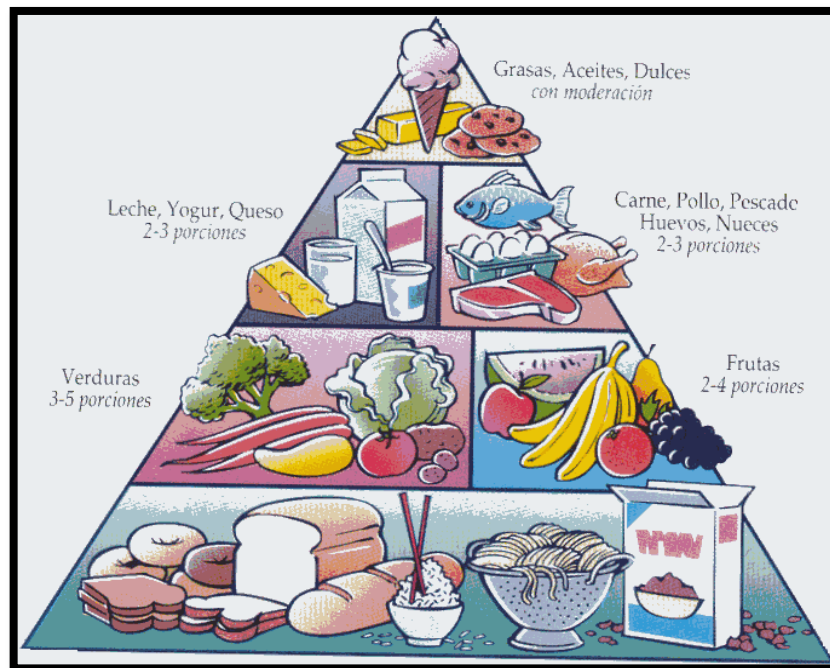
Cuerpos grasos: aceites de maíz, girasol, canola y oliva. No deben ser sometidos a calentamiento. También crema para enriquecer preparaciones y manteca.

Infusiones: deben prepararse en la leche. Se puede utilizar té suave.

Bebidas: sin gas. Agua, jugos y bebidas a base de hierba.

Condimentos: todos están permitidos para hacer más agradable y apetitosa la comida.

Figura N° 2.2



Fuente: <http://www.escolapedia.com/piramide-alimenticia/>

2.1.8 EL DESAYUNO

El desayuno es lo principal dentro de la alimentación de los niños como lo indica Rivera Luz M. 2006 Pág. 32 Alimentación y Rendimiento Escolar en los niños,

dónde una buena alimentación comienza con la primera comida del día, la importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

En el caso del niño que va a la escuela en la mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte.



Fuente:<http://www.buenasalud.net/2011/05/19/los-ninos-que-desayunan-bien-rinden-mejor-en-la-escuela.html>

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana. Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas. Alimentación Sana – Nutrición en línea 2008 Pág. 2.

2.2 RENDIMIENTO ESCOLAR

2.2.1 DEFINICIÓN

Figura N° 2.4



Fuente:<http://edukame.com/2011/09/21/relacion-entre-el-buen-descanso-y-el-rendimiento-escolar/>

Navarro Rubén Edel 2003, Revista sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación Pág. 5 dice:

“El rendimiento escolar se define como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación, donde intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud. El nivel de comprensión se expresa en una nota numérica que obtiene un estudiante como resultado de una evaluación que calcula el producto del proceso enseñanza-aprendizaje en el que participa”.

El rendimiento escolar es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales,

aptitudinales, procedimentales. Se presentan dificultades de rendimiento cuando el estudiante tiene problemas en lectura, cálculo o expresión escrita y el resultado es inferior al esperado por edad, escolarización y nivel de inteligencia, los problemas de aprendizaje interfieren significativamente en el rendimiento o las actividades de la vida cotidiana; de aquí que relacionamos como afectan el maltrato ya sea físico o psicológico en la vida escolar del niño o niña en su proceso de adquisición de conocimientos.

2.2.2 FACTORES QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

A lo largo de Iberoamérica los resultados arrojados por estos estudios, se han mantenido relativamente estables. Puede decirse que son muchos los factores, las variables, que inciden y que se han tenido en cuenta. Periódicamente se ha enfatizado en las investigaciones en una u otra, con base en variados sustentos teóricos, cuyos resultados constituyen el marco de referencia empírico sobre el tema. Estos factores o variables que inciden en el rendimiento académico, pueden ser exógenos o endógenos. Exógenos son los factores que influyen desde el exterior y endógenos relacionados directamente con aspectos personales, psicológicos o somáticos del alumno, a través de ello expresa Torres Bruner 2005, Pág.71 dónde describe los siguientes factores:

ENDÓGENO

- ✓ **Estudiantes:** Dentro de esta se contemplan aspectos como el sexo de los estudiantes, edad, la frecuencia de estudio y hábitos como el leer prensa, ver noticieros, y trayectoria de la vida académica. Los estudiantes en la constitución representan el futuro de la patria, ya que cada uno de ellos preparados física e intelectualmente permite que sus objetivos se lleven a cabo individualmente y profesionalmente. Es el punto primordial de la educación, por lo que un niño preparado un esfuerzo logrado.

EXÓGENOS

- ✓ **Comunidad:** Se relaciona con el entorno inmediato o vecindario donde vive la familia y el involucramiento de los alumnos en las actividades tanto positivas o negativas que allí se den.

La Comunidad es parte fundamental en la educación de los estudiantes, las costumbres, los hábitos, los valores perciben cada uno de ellos y esto permite que se enrolen en todo los aspectos de la misma, no obstante es necesario que el niño reconozca los positivos y negativos y a estos últimos rechace y sepa percibir lo bueno.

- ✓ **Familia:** “tiene que ver no sólo con el nivel de ingresos, sino con la composición de la familia, la ocupación y el nivel educativo de los padres, la vida familiar, el clima de afecto y seguridad, la infraestructura física del hogar, los recursos disponibles para el aprendizaje, el uso del tiempo, las prácticas de crianza, la relación de la familia con la escuela, etc.”
- ✓ **Escuela:** “Opera a nivel del sistema escolar en su conjunto, a nivel de cada institución (y/o redes de instituciones) y a nivel de aula. Tiene que ver no únicamente con la enseñanza, sino con todas las dimensiones del quehacer y la cultura escolares, incluyendo la infraestructura y los materiales de enseñanza, el uso del espacio y del tiempo, la organización, las rutinas y las normas, la relación entre directivos y docentes y entre estos, los alumnos, los padres de familia y la comunidad, la relación entre pares, la competencia docente, los contenidos de estudio, la pedagogía, la valoración y el uso del lenguaje en las interacciones informales y en la enseñanza, los sistemas de evaluación (premios y castigos, incentivos, estímulos, etc.)”

2.2.3 ¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE SE RELACIONAN CON EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR?

Acosta Esmeralda 2009, Pág. 38 manifiesta: “Los factores del estudiante incluyen déficits cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta. Los factores de riesgo de la escuela se refieren a aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios y las bajas expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos y la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la estructura, el clima organizacional y los valores del sistema escolar.”

Hay diferentes factores que influyen tales como los:

- Factores fisiológicos
 - Factores pedagógicos
 - Factores sociales
 - Factores psicológicos.
-
- *Factores fisiológicos.*- Estos factores involucran todo el funcionamiento del organismo especialmente al funcionamiento de las partes que intervienen en el aprendizaje. Cuando el organismo está afectado, puede darse una problemática como en el caso de las disfunciones neurológica que incluyen la disfunción para adquirir los proceso simbólicos, trastornos en la lateralización (repercutiendo en la percepción y reproducción de símbolos) trastornos perceptivos y del lenguaje.
 - *Factores pedagógicos.*-En estos factores se ven involucrados los métodos enseñanza-aprendizaje, el ambiente escolar y la personalidad y formación del docente, así como las expectativas de los padres hacia el rendimiento académico de sus hijos.

- *Factores sociales.*-Se refieren a circunstancias ambientales que intervienen en el aprendizaje escolar, tales como: condiciones económicas y de salud, las actividades de los padres, las oportunidades de estudio y el vecindario, las cuales dan lugar a la privación cultural, alcoholismo, limitaciones de tiempo para atender a los hijos.
- *Factores psicológicos.*-Estos factores incluyen situaciones de adaptación, emocionalidad y constitución de la personalidad.

2.2.4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Las comidas saludables ayudan que los chicos se concentren más en la escuela, favoreciendo el aprendizaje. Esta capacidad que poseen determinados alimentos estaría vinculada con la posibilidad de estimular los neurotransmisores cerebrales, donde se analizaron cuáles son los factores que deben considerarse a la hora de elegir alimentos saludables para los niños.

Para que puedan almorzar en la escuela, se recomienda enseñarles desde chicos qué alimentos elegir. Desde hace algún tiempo se discute en nuestro país la puesta en marcha de una política sanitaria y de alimentación por la cual las escuelas estén obligadas a ofrecer a los niños alimentos saludables, en lugar de las conocidas y calóricas golosinas.

Si bien en algunas instituciones esta modalidad se cumple pasando a ocupar un rol preponderante en los comedores y bares las ensaladas, las frutas y los sándwiches de verduras; en otros centros educativos la transformación aún no se ha cumplido del todo.

Se asegura que lo más importante es que los padres se preocupen por los alimentos que sus hijos consumen pero que, además, les den el ejemplo optando ellos también por comidas más sanas y nutritivas.

Es muy importante prestar atención a la alimentación pues la niñez es una etapa crucial en la cual tanto el organismo como el cerebro se están desarrollando y debemos darles combustible, principalmente con buenos alimentos. Pero la realidad es que los padres no pueden estar constantemente viendo qué comen y cuánta cantidad. Por eso hay que trabajar sobre la educación para ensañarles a cuidarse, ser inteligentes y adoptar hábitos moderados y saludables desde pequeños. Eso comienza cuando la familia se sienta a la mesa y ellos pueden ver que sus padres consumen lo mismo.

Comer en familia es un excelente hábito que sirve no sólo para ver cuáles son los hábitos que están incorporando los chicos sino para ponerse al tanto de las cosas que comen en el colegio y la actividad física que están realizando. Dentro de este punto, cabe destacar que lo mejor sería apagar el televisor para favorecer el diálogo y evitar distracciones. INFOBAE - Alimentación Saludable y el Rendimiento Escolar, 2008, Pág. 28.

2.2.5 NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Daza Carlos Hernán 2007, Pág. 106 da a conocer que la nutrición y en rendimiento escolar “Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes”.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluirse en programas sobre nutrición para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante revisiones de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada uno, a través de los cuales verificar sobre el estado nutricional de la población escolar. Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de requisitos de ingreso que vigilen su salud y promuevan estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Según el Código de la niñez y adolescencia en el Art. 26 manifiesta:

Art. 26.- Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que **aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente**, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Según este artículo los niños/as tienen derechos que nosotros los padres debemos obligatoriamente otorgarles, ya que el mismo hecho de traerles a la vida, nos obliga a darles todo lo que necesiten para que crezcan sanos, llenos de vitalidad y estén predispuestos a un buen proceso enseñanza-aprendizaje.

2.4 HIPÓTESIS

La mala alimentación es causa del bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez” del Cantón Tulcán, Provincia del Carchi.

2.5 VARIABLES

2.5.1 Variable Independiente – Alimentación

2.5.2 Variable Dependiente - Rendimiento Escolar

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 1.1

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
ALIMENTACIÓN	Tipos de Alimentación	Porque es conveniente conocer el tipo de alimento	Existen diferentes tipos de alimentación según la edad	Encuesta
	Hábitos Alimenticios	Desayuno antes de ir a estudiar	Presentas dificultad en memorización y retención de series.	Encuesta
	Pirámide Alimenticia	Practicar sobre la importancia de los alimentos	Cómo maestro cómo se da cuenta que no tienen la debida alimentación	Encuesta
	Dilemas en la Alimentación	Cómo preparar una Lonchera	Tienes problema al preparar la lonchera	Encuesta
BAJO RENDIMIENTO	Factores	Es necesario una buena nutrición para una buena concentración	Conoce que una buena alimentación un buen aprendizaje	Encuesta
	Problemas en el aprendizaje	Causa que el niño tenga dificultades en el aprendizaje.	Su hijo presenta bajas calificaciones	Encuesta
	Nutrición y rendimiento	Tiene complicaciones al combinar los alimentos	Qué tipo de alimentos consume en la escuela y el hogar.	Encuesta

Elaborado por: La autora

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación trata de una problemática sobre la alimentación en los niños y niñas de la Escuela “Angélica Martínez” de la ciudad de Tulcán debido a que el rendimiento de acuerdo a las enseñanzas del maestro no es el esperado, estas consecuencias permiten desarrollar e investigar su procedencia, siendo causante principal la ingesta diaria de los alumnos; por lo tanto es un proyecto que será factible y que permitirá disminuir casos de bajo rendimiento por alimentación, el mismo que se fundamentará en la investigación bibliográfica y de campo.

3.1.1 INVESTIGACIÓN FACTIBLE

El desarrollo del presente estudio busca dar una alternativa de solución al problema que permita mejorar la calidad de vida para de esta forma contribuir con el desarrollo en el campo educativo, se contó con todas las facilidades: económicas, tiempo, acceso a la institución, así como la colaboración de autoridades, maestros, estudiantes y padres de familia.

Considero factible en vista que se trata de la capacitación mediante talleres, charlas y conferencias sobre las consecuencias que trae la mala alimentación a niños en etapa educativa y luego porque no difundir y dar a conocer a nivel del sector permitiendo mejorar tanto los hábitos alimenticios de las personas como también el bienestar de sus hijos quienes forman la parte fundamental de la familia a través de la participación activa de compañeros, maestros, estudiantes, padres de familia, los mismos que facilitaron la compilación de información y que puesta en marcha facilitará el desarrollo permanente de la comunidad.

3.1.2 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL Y BIBLIOGRÁFICA

Es importante por cuanto se permitió considerar criterios, expectativas y conocimientos de diferentes autores de textos, documentos, internet, revistas, folletos, leyes y derechos entre otros; para sustentar, fundamentar el problema y visualizar su solución.

3.1.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La presente investigación se desarrolló en el lugar de los hechos a través de prácticas, diálogos formales con estudiantes, maestros y padres de familia es decir, el escenario donde se evidencia la problemática sobre la alimentación y sus consecuencias en el rendimiento escolar en los estudiantes de la Escuela “Angélica Martínez” de la ciudad de Tulcán.

3.2. MÉTODOS

3.2.1 INDUCTIVO

Es un proceso por medio del cual se partió de casos particulares como la aplicación de cuestionarios de encuestas a padres de familia, docentes y estudiantes de las cuales se obtienen resultados para analizar, interpretar y establecer conclusiones y recomendaciones.

3.2.2 DEDUCTIVO

Se partió de un análisis de principios y normas generales en la investigación como la aplicación de los conocimientos ya obtenidos con respecto a la causa y el efecto del problema, para luego llegar a conclusiones puntuales a través de la realización de la comprobación de los resultados y su debida demostración.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 POBLACIÓN

Sánchez P, 2008, Pág. 37, que define a la población como “El conjunto de elementos, finito o infinito, definido por una o más características, de las que gozan todos los elementos que lo componen, y sólo ellos.”

La presente investigación está constituida por estudiantes, docentes y padres de familia del 3ero, 4to y 5to Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez” del Cantón Tulcán, perteneciente a la Provincia del Carchi, según las especificaciones del siguiente cuadro:

Cuadro de Matriz Poblacional

Tabla N° 3.1

AÑOS DE BÁSICA	PARALELOS		# ESTUDIANTES	# DOCENTES	# PP.FF.	Nutricionista
	A	B				
3ero	28	27	55	16	53	
4to	25	28	53		52	
5to	22	20	42		41	
TOTAL			150		146	

Elaboración: Laura Arciniega

Fuente: Secretaría de la Escuela

3.3.2. MUESTRA

Se la define como el subconjunto de la población, preferiblemente representativo de la misma.

Samuel G. 2002 Pág. 42 manifiesta que: “Una muestra estadística (también llamada muestra aleatoria o simplemente muestra) es un subconjunto de casos o individuos de una población estadística”

Por lo tanto como tenemos una población representativa tanto en estudiantes, docentes y padres de familia se procederá a obtener la muestra respectiva.

3.3.2.1 CÁLCULO DE LA MUESTRA

Fórmula:

$$n = \frac{N}{(E)^2(N-1)+1}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

E = Coeficiente de error (0.09%)

N = Población universo

Datos:

N= 150 estudiantes / 146 Padres de Familia

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1} \quad n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{150}{(0,09)^2(150-1)+1} \quad n = \frac{146}{(0,09)^2(146-1)+1}$$

$$n = \frac{150}{(0,0081)(149)+1} \quad n = \frac{146}{(0,0081)(145)+1}$$

$$n = \frac{150}{2.2069} = 67.97 = 68 // \quad n = \frac{146}{2.1745} = 67.14 = 67 //$$

3.3.2.2 MATRIZ DE MUESTRA

Tabla N° 3.2

Años de Educación	Estudiantes		Padres de Familia	
	Población	Muestra	Población	Muestra
3ero	55	25	53	24
4to	53	24	52	24
5to	42	19	41	19
TOTAL	150	68	146	67

Elaboración: Laura Arciniega

Fuente: Escuela “Angélica Martínez”

3.3.2.3 MUESTRA ESTRATIFICADA

$$C = \frac{n}{N}$$

$$C = \frac{68}{150}$$

$$C = 0.4533$$

$$C = \frac{n}{N}$$

$$C = \frac{67}{146}$$

$$C = 0.4589$$

Como resultado en la presente investigación se investigó a 68 estudiantes comprendidos entre tercero, cuarto y quinto año de educación Básica de la escuela investigada, 67 padres de familia de la institución y 16 docentes que se entrevistó a todos por ser una población pequeña. El tamaño de la muestra es calculada con el 9% de margen de error, que significa que la muestra sea representativa.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Dentro de las técnicas e instrumentos que se aplicó en la investigación para la recolección de información realizada a los estudiantes, docentes y padres de familia están las siguientes:

3.4.1 ENCUESTAS

Para la recolección de información de la presente investigación se utilizó la técnica de encuesta mediante el planteamiento de un cuestionario con preguntas de tipo cerrado, dirigidas a docentes, estudiantes y padres de familia de la institución educativa, lo cual sirvió de apoyo para el desarrollo de la investigación y así constatar la problemática que existe sobre la mala alimentación y su consecuencia en el rendimiento escolar de los estudiantes.

3.4.2 CRITERIO DE EXPERTOS

Esta técnica constituyó una fuente de información importante en la problemática y en la búsqueda de alternativas de solución, por cuanto se cuenta con datos fidedignos que expresan la realidad del problema en cuestión, en este caso una entrevista a una

Nutricionista, quién es la persona idónea para argumentar sobre una buena alimentación en los niños en etapa de crecimiento y desarrollo intelectual.

Además estas técnicas e instrumentos constituyeron un respaldo importante para comprobar la veracidad de la investigación así como también permitió analizar la realidad del problema para encontrar opciones de mejoramiento y así contribuir con la formación integral del estudiante.

3.4.3 CUESTIONARIO

El Cuestionario es un instrumento de investigación que se utilizó de un modo preferente en el desarrollo de la investigación, esta técnica ampliamente aplicada en la investigación es de carácter cualitativa.

Con la finalidad de dar respuestas concretas a los objetivos planteados en la investigación, se diseñará un instrumento, cuyos objetivos será analizar lo que conlleva a la mala alimentación y sus consecuencias en el rendimiento escolar de los estudiantes de los terceros, cuartos y quintos años de básica paralelos (A-B), de la escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”, de la ciudad de Tulcán, Cantón Tulcán, Provincia del Carchi, por lo que se utilizó la técnica de encuesta, se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas, el mismo que constará como anexos.

Para la construcción del instrumento se considerará un plan, en el cual contempla las etapas y pasos seguidos en su diseño y elaboración, según el siguiente esquema elaborado en base al modelo presentado por B. Baldivian de Acosta.

Tabla N°3.3: Instrumentos

ETAPAS	PASOS
DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS Y DEL INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none">▪ Revisión y análisis del problema de investigación.▪ Definición del propósito del instrumento.▪ Revisión de bibliografía y trabajos relacionados con la construcción del instrumento.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consulta a expertos en la construcción de instrumentos. ▪ Determinación de la población. ▪ Determinación de los objetivos, contenidos y tipos de ítems del instrumento
DISEÑO DEL INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construcción de los ítems. ▪ Estructuración de los instrumentos. ▪ Redacción de los instrumentos.
ENSAYO PILOTO DEL INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sometimiento del instrumento a juicio de expertos. ▪ Revisión del instrumento y nueva redacción de acuerdo a recomendaciones de los expertos. ▪ Aplicación del instrumento a una muestra piloto.
ELABORACIÓN DEFINITIVA DEL INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impresión del instrumento

Elaboración: Laura Arciniega

Fuente: Guía

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE TERCERO, CUARTO Y QUINTO AÑO.

1. ¿Tus padres te dan ejemplo cuando comes?

Tabla N° 4.1 Pregunta 1 – Estudiantes

ESTUDIANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	17	25
No	19	28
A veces	32	47
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

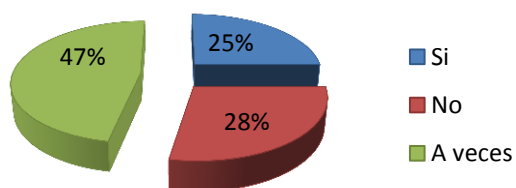


Fig. 4.1 Representación porcentual sobre si los padres son ejemplo en la alimentación.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 32 que corresponde al 47% a veces tienen el ejemplo de sus padres en la alimentación, 19 que corresponde al 28% no tienen y 17 que corresponde al 25% si tienen un buen ejemplo.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto los buenos hábitos alimenticios de los hijos se llevan desde el hogar, no permitiendo que tanto su mente como su cuerpo se desarrollen en forma correcta.

2. Te aconsejan tus padres a comer saludable.

Tabla N° 4.2 Pregunta 2 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tengas buenas calificaciones	20	29
Crezcas sano	12	18
Ser un buen deportista	8	12
Todas las anteriores	28	41
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

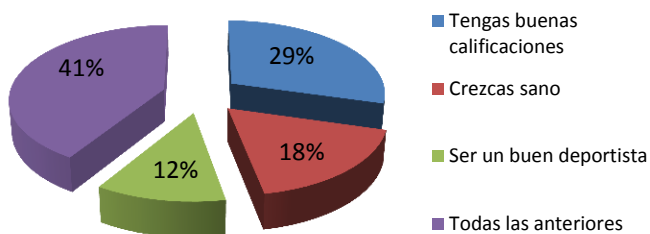


Fig. 4.2 Representación porcentual sobre lo que aconsejan los padres a comer saludable

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 28 que corresponde al 41% opinan que todas las anteriores aconsejan a sus hijos al comer saludable, 20 que corresponde al 29% para obtener buenas calificaciones, 12 que corresponde al 18% para crecer sano y 8 que corresponde al 12% para ser un buen deportista.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es importante que los niños desde sus primeros años mantengan buenos hábitos alimenticios, ello permitirá que su cuerpo se desarrolle de la mejor manera, y cuando se encuentre en sus primeros pasos educativos obtenga buenos resultados y no tropiece.

3. ¿Una buena alimentación en los niños ayuda a?

Tabla N° 4.3 Pregunta 3 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mayor actividad	14	21
Mayor concentración	27	40
Ser dinámico	21	31
Nada	6	9
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

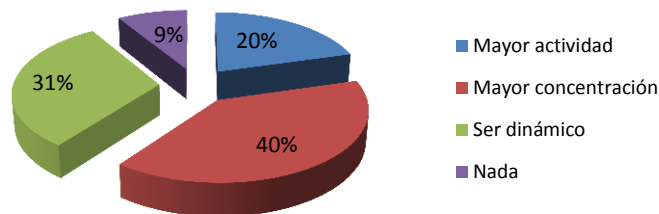


Fig. 4.3 Representación porcentual sobre que ayuda la buena alimentación en los niños.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 27 que corresponde al 40% tiene mayor concentración al tener una buena alimentación, 21 que corresponde al 31% ser dinámico, 14 que corresponde al 21% y 6 que corresponde al 9% nada.

INTERPRETACIÓN

Por tanto considero que una alimentación sana y nutritiva a la hora adecuada ayudará a que el niño alcance un desarrollo absoluto en el proceso de enseñanza – aprendizaje en su educación.

4. ¿Cuántas comidas crees tú que debes tener al día?

Tabla N° 4.4 Pregunta 4 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 al día	9	13
3 al día	16	24
5 al día	32	47
6 o más	11	16
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

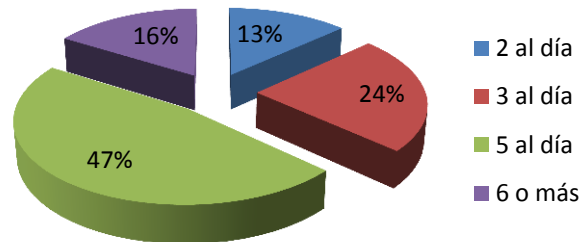


Fig. 4.4 Representación porcentual sobre cuántas comidas deben realizarse al día.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 32 que corresponde al 47% opinan que son 5 comidas al día, 16 que corresponde al 24% que son 3 comidas al día, 11 que corresponde al 16% que son 6 o más comidas y 9 que corresponde al 13% que son 2 comidas al día.

INTERPRETACIÓN

Por lo cual es necesario identificar cual es importante conocer cuántas comidas deben recibir durante el día, esto ayudará a que el crecimiento y mente del niño se desarrolle en forma apropiada.

5. ¿Conoces en que beneficia tu alimentación con tus notas?

Tabla N° 4.5 Pregunta 5 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	12	18
Algo	39	57
No	17	25
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

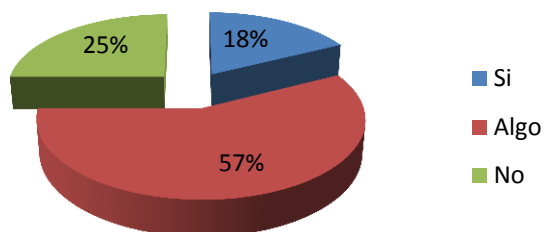


Fig. 4.5 Representación porcentual sobre el conocimiento de la alimentación en el rendimiento.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 39 que corresponde al 57% conocen algo en que beneficia la alimentación en el rendimiento escolar, 17 que corresponde al 25% no conocen nada y 12 que corresponde al 18% si conocen en que beneficia.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario concienciar a todo quienes participan en la formación de los estudiantes que una alimentación nutritiva ayuda inigualable al desarrollo cognoscitivo e intelectual del niño, consigo a su rendimiento.

6. ¿Antes de ir a la escuela te sirves?

Tabla N° 4.6 Pregunta 6 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Jugo	22	32
Leche	6	9
Huevo	3	4
Agua aromática con pan	9	13
Café con pan	4	6
Yogurt	6	9
Nada	18	26
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

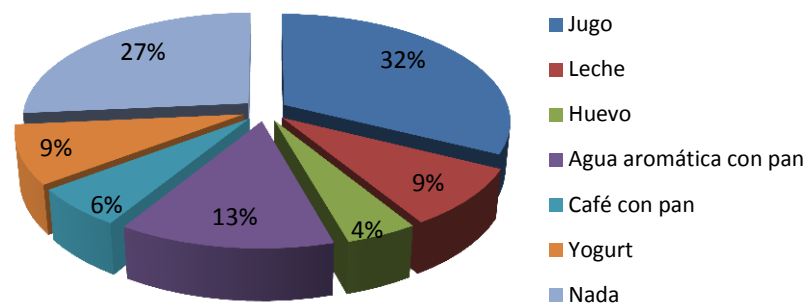


Fig. 4.6 Representación porcentual de lo que consume el niño antes de ir a la escuela.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 22 que corresponde al 32% consumen jugo antes de ir a la escuela, 18 que corresponde al 26% no toman nada, entre 6 y 9 que corresponde a un 9% consumen leche, agua con pan y yogurt y entre 3 y 4 que corresponde al 4-6% consumen huevo y café con pan.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario establecer costumbres alimenticias y más aún cuando se está en etapa escolar, esto permitirá que el niño no desmaye durante el transcurso del día y su capacidad intelectual sea receptora de los conocimientos.

7. ¿Qué tipo de alimento te gusta comer más?

Tabla N° 4.7 Pregunta 7 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Comida Chatarra	48	71
Frutas	8	12
Carnes, Pescado	10	15
Verduras y Hortalizas	2	3
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB
Elaborado: Laura Arciniega

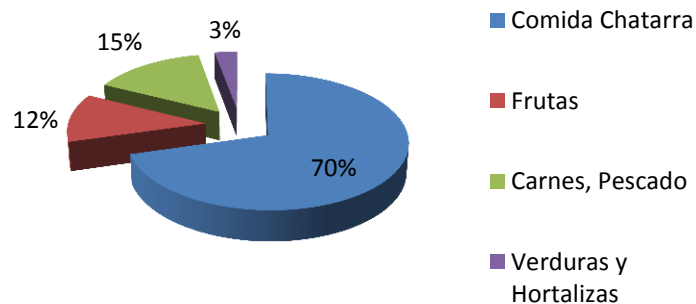


Fig. 4.7 Representación porcentual sobre qué tipo de alimento le gusta más consumir

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB
Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 48 que corresponde al 71% opinan que les gusta comer comida chatarra, 10 que corresponde al 15% carnes y pescado, 8 que corresponde al 12% les gusta frutas y 2 que corresponde al 3% verduras y hortalizas.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es conveniente que los padres reconozcan el problema de sus hijos y actuar de inmediato para tratar de contrarrestarlo tratando de dar mayor atención en la alimentación de los niños.

8. ¿En el bar de la escuela que alimentos venden más?

Tabla N° 4.8 Pregunta 8 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Golosinas	38	56
Comida nutritiva	5	7
Frutas	13	19
Comida chatarra	9	13
Nada de bueno	3	4
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

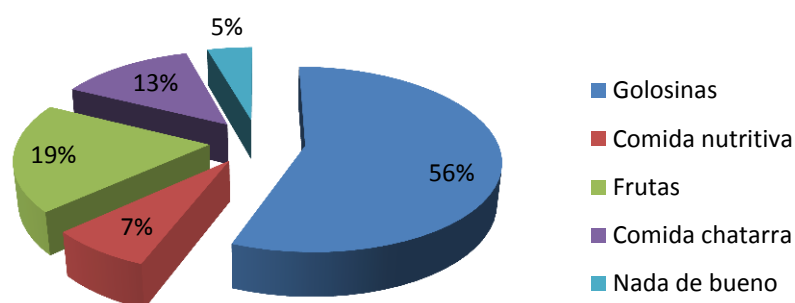


Fig. 4.8 Representación porcentual sobre que alimentos se ofrecen en la escuela.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 38 que corresponde al 56% opinan que en la escuela ofrecen más golosinas, 13 que corresponde al 19% manifiesta que frutas, 9 que corresponde al 13% manifiesta comida chatarra y en poco porcentaje está la comida nutritiva y que no hay nada de bueno.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario enfocara todos quienes intervienen en el desarrollo académico cuya labor es encaminar desde muy pequeños a llevar buenos hábitos alimenticios.

9. ¿En la escuela te enseñan cómo debes alimentarte?

Tabla N° 4.9 Pregunta 9 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	18
No	21	31
A veces	35	51
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

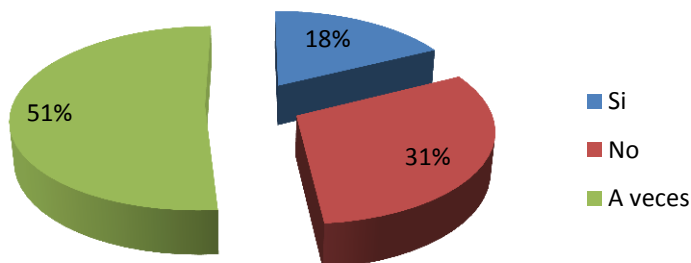


Fig. 4.9 Representación porcentual sobre si ha recibido charlas de alimentación.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 35 que corresponde al 51% opinan que a veces han recibido charlas sobre alimentación, 21 que corresponde al 31% opina que no y 12 que corresponde al 18% opina que sí.

INTERPRETACIÓN

Por lo que es conveniente que las autoridades competentes tomen interés en el tema constituyéndose dentro del programa de estudios como parte del desempeño intelectual de los estudiantes, al igual que los padres de familia quienes son el modelo de los buenos hábitos en sus hijos.

10. ¿Qué te gusta comer en la hora del almuerzo?

Tabla N° 4.10 Pregunta 10 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopa	17	25
Sopa y seco	8	12
Seco	37	54
Lo que haya	6	9
Nada	0	0
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

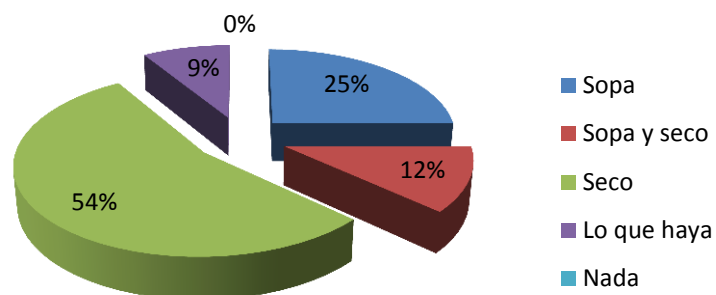


Fig. 4.10 Representación porcentual sobre qué come a la hora del almuerzo.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 37 que corresponde al 54% opinan les gusta comer seco, 17 que corresponde al 25% dice que sopa, 8 que corresponde al 12% manifiesta que sopa y seco y 6 que corresponde al 9% opina que lo que haya.

INTERPRETACIÓN

Es necesario sensibilizar a los padres de familia, quienes están a cargo de la alimentación de sus hijos a cambiar hábitos alimenticios, esto servirá de base que el niño desarrolle en forma correcta sus órganos y sentidos, lo que le permitirá un buen desempeño escolar, esto se lo realizará paulatinamente.

11. ¿Conoces que cantidad de alimentos debes consumir en cada comida?

Tabla N° 4.11 Pregunta 11 – Estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	13	19
No	39	57
No me interesa	16	24
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

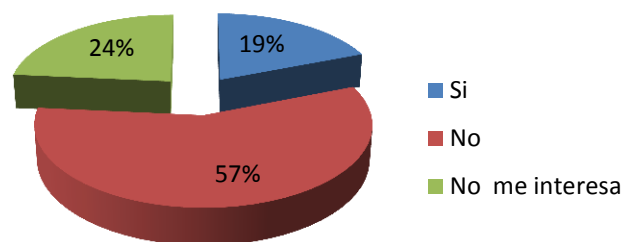


Fig. 4.11 Representación porcentual sobre la porción de alimentos a consumir en cada comida.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 68 que constituye la muestra, 39 que corresponde al 57% opinan no conocen sobre que porciones de alimentos consumir, 16 que corresponde al 24% no les interesa y 13 que corresponde al 19% manifiestan que si conocen.

INTERPRETACIÓN

Es necesario dar a conocer a través de talleres o charlas a quienes conforman la comunidad educativa, ya que ellos son los encargados de tener toda la información clara y precisa para el beneficio de los niños, todos con buen conocimiento lograrán que la educación y su futuro sean exitosos.

4.2 ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA

1. ¿Ustedes como padres son ejemplo en la alimentación de sus hijos?

Tabla N° 4.12 Pregunta 1 – Padres de Familia

ESTUDIANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	37	55
No	5	7
A veces	25	37
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

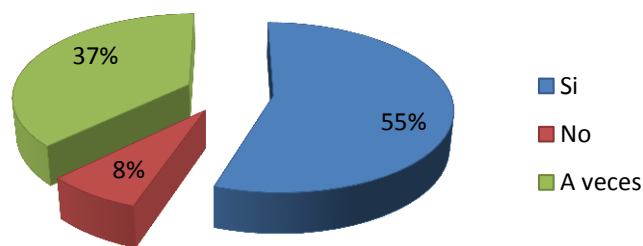


Fig. 4.12 Representación porcentual sobre si los padres son ejemplo para sus hijos.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 37 que corresponde al 55% opinan si dan ejemplo a sus hijos, 25 que corresponde al 37% dice que a veces y 5 que corresponde al 7% opina que no.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es importante que los niños manifiesten sus enseñanzas en la vida diaria, caso que no se da que por complacer a sus padres hacen notar una cosa y al salir de hogar es otro problema.

2. ¿Aconsejan a sus hijos a comer saludable para qué?

Tabla N° 4.13 Pregunta 2 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tengas buenas calificaciones	17	25
Crezcas sano	9	13
Ser un buen deportista	3	4
Todas las anteriores	38	57
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

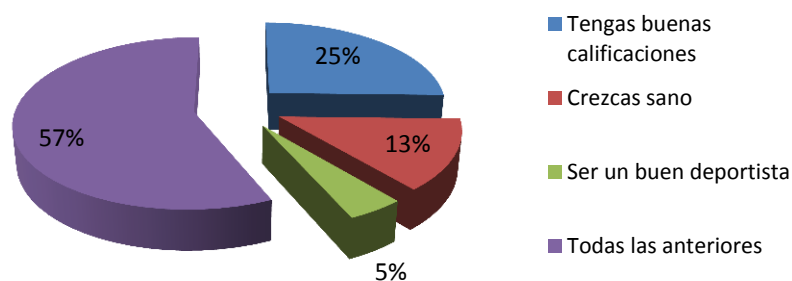


Fig. 4.13 Representación porcentual sobre para que aconsejan a comer saludable.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 38 que corresponde al 57% opinan que todas las anteriores aconsejan a sus hijos al comer saludable, 17 que corresponde al 25% para obtener buenas calificaciones, 9 que corresponde al 13% para crecer sano y 3 que corresponde al 4% para ser un buen deportista.

INTERPRETACIÓN

Es importante proponer a la familia que establezca costumbres en la alimentación por cuanto el hogar es la primera escuela en formar, y son los padres quienes deben conseguir hacerlo de la mejor forma, especialmente los hábitos alimenticios.

3. ¿La buena alimentación en sus hijos ayuda a?

Tabla N° 4.14 Pregunta 3 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mayor actividad	23	34
Mayor concentración	42	63
Ser dinámico	2	3
Nada	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

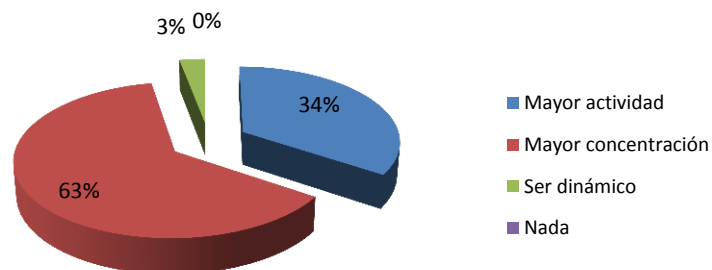


Fig. 4.14 Representación porcentual sobre que ayuda la buena alimentación en los niños.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 42 que corresponde al 63% tiene mayor concentración al tener una buena alimentación, 23 que corresponde al 34% mayor actividad y 2 que corresponde al 3% ser dinámico.

INTERPRETACIÓN

Considero que los padres deben estar pendiente de la alimentación de sus hijos, para que cuando se encuentren en etapa escolar tengan la fuerza necesaria para adquirir conocimientos que servirán para su desarrollo personal.

4. ¿Cuántas comidas cree usted que debe tener su hijo al día?

Tabla N° 4.15 Pregunta 4 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 al día	3	4
3 al día	48	72
5 al día	16	24
6 o más	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB
Elaborado: Laura Arciniega

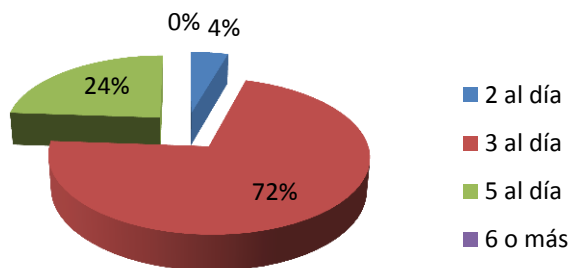


Fig. 4.15 Representación porcentual sobre cuantas comidas deben realizarse al día.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB
Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 48 que corresponde al 72 % opinan que son 3 comidas al día, 16 que corresponde al 24% que son 5 comidas al día y 3 que corresponde al 4% que son 2 comidas al día.

INTERPRETACIÓN

Por lo cual es necesario dar a conocer a través de charlas o guías sobre la importancia que tiene la alimentación especialmente en la infancia, esto permite que adquieran bases para poder darles la mejor educación a sus hijos.

5. ¿Conoce usted en que beneficia la alimentación con el rendimiento escolar?

Tabla N° 4.16 Pregunta 5 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	19	28
Algo	46	68
No	3	4
TOTAL	68	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

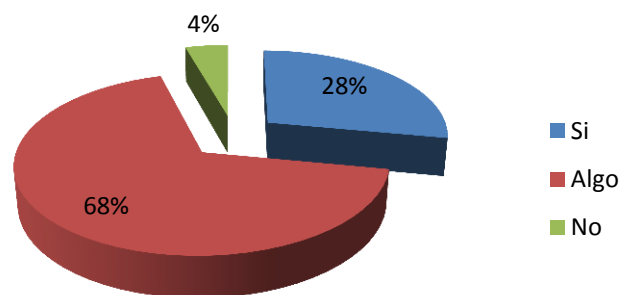


Fig. 4.16 Representación porcentual sobre el conocimiento de la alimentación en el rendimiento.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 46 que corresponde al 68% conocen algo en que beneficia la alimentación en el rendimiento escolar, 19 que corresponde al 28% si conocen y 3 que corresponde al 4% no conocen en que beneficia.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario participar en la enseñanza, colaborando todos en los conocimientos impartidos y logrando un rendimiento eficiente y exitoso.

6. ¿Antes de ir a la escuela su hijo se alimenta con?

Tabla N° 4.17 Pregunta 6 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Jugo	39	58
Leche	2	3
Huevo	0	0
Agua aromática con pan	0	0
Café con pan	8	12
Yogurt	11	16
Nada	7	10
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

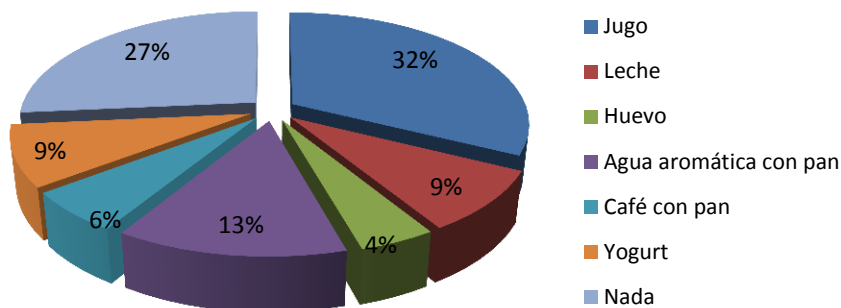


Fig. 4.17 Representación porcentual de lo que consume el niño antes de ir a la escuela.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 39 que corresponde al 58% consumen jugo antes de ir a la escuela, 11 que corresponde al 16% yogurt, entre 7 y 8 que corresponde a un 12% no consumen nada y café con pan, 2 que corresponde al 3% consumen leche.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario que los padres de familia o quienes estén a su cuidado determinen variedad de alimentos que ayuden a los niños a fortalecer su cuerpo y mente a través de sus nutrientes y vitaminas, permitiendo niños sanos y fuertes que neutralicen cualquier enfermedad a futuro. Es necesario tomar en cuenta las respuestas expuestas por los estudiantes, por lo que tienen mayor confiabilidad en base a su diferencia con sus padres.

7. ¿Qué tipo de alimento le gusta consumir más a su hijo/a?

Tabla N° 4.18 Pregunta 7 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Comida chatarra	55	82
Frutas	7	10
Carnes, Pescado	5	7
Verduras y Hortalizas	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

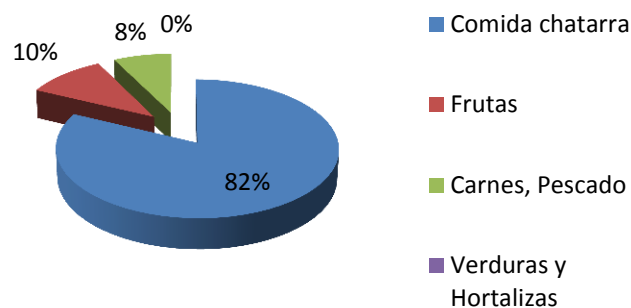


Fig. 4.18 Representación porcentual sobre qué tipo de alimento les gusta consumir más a sus hijos

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 55 que corresponde al 82% opinan que sus hijos les gusta consumir comida chatarra, 7 que corresponde al 10% opinan que frutas y 5 que corresponde a 7% carnes y pescado.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es conveniente que la comunidad educativa se una y logre un cambio radical en los niños de primaria, cambiando paulatinamente sus hábitos alimenticios y desechando la comida chatarra.

8. ¿En la escuela qué alimentos ofrecen en el bar en mayor proporción?

Tabla N° 4.19 Pregunta 8 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Golosinas	31	46
Comida nutritiva	3	4
Frutas	10	15
Comida chatarra	23	34
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

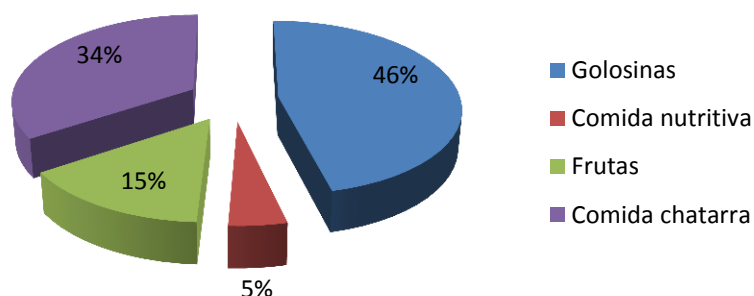


Fig. 4.19 Representación porcentual sobre los alimentos que ofrecen en el bar de la escuela.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 31 que corresponde al 46% piensa que el que en la escuela ofrecen más golosinas, 23 que corresponde al 34% opina que comida chatarra, 10 que corresponde al 15% se ofrecen frutas y apenas un 4% comida nutritiva.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto es necesario cambiar de mentalidad a quienes ofertan alimentos en las instituciones educativas, ya que son ellos los promotores en que los niños consuman alimentos de mala calidad o que no contribuyen para su buen crecimiento.

9. ¿En la escuela recibe charlas sobre alimentación?

Tabla N° 4.20 Pregunta 9 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	3	4
No	46	69
A veces	18	27
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

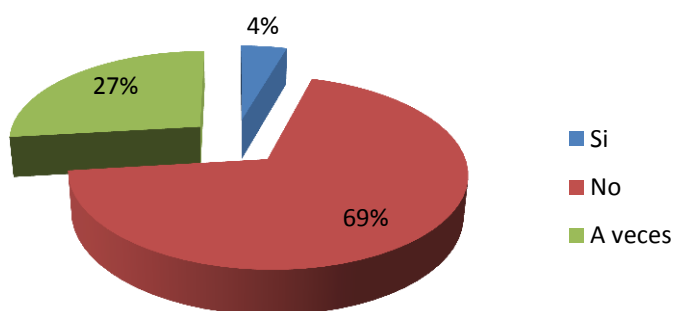


Fig. 4.20 Representación porcentual sobre si recibes charlas sobre alimentación.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 46 que corresponde al 69% no reciben charlas sobre alimentación, 18 que corresponde al 27% opina que a veces y 3 que corresponde a 4% opinan que si han recibido.

INTERPRETACIÓN

Por lo que es conveniente que las autoridades encargadas brinden la información necesaria a los padres de familia para que sepan cómo alimentar correctamente a sus hijos, ya que cada edad necesita de más o menos nutrientes, debe ser un especialista o profesional quien detalle la verdad de cómo, donde, cuando y a qué hora debe alimentarse.

10. ¿Qué le gusta comer a su hijo/a a la hora de almorzar?

Tabla N° 4.21 Pregunta 10 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopa	11	16
Sopa y seco	6	9
Seco	36	54
Lo que haya	14	21
Nada	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

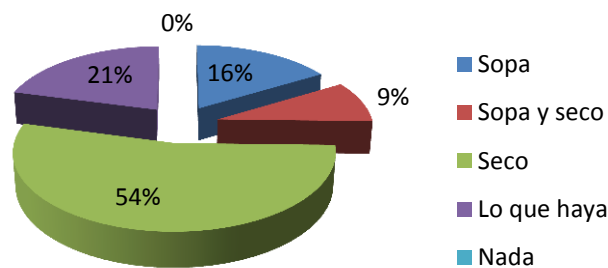


Fig. 4.21 Representación porcentual sobre que le gusta comer a sus hijos en el almuerzo.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 36 que corresponde al 54% opinan que a la hora del almuerzo les gusta un seco, 14 que corresponde al 21% dice que lo que haya, 11 que corresponde al 16% manifiesta que sopa y 6 que corresponde al 9% sopa y seco.

INTERPRETACIÓN

Es necesario corregir rutinas alimenticias que no ayudan en nada al proceso evolutivo de los niños, más aun traen consigo enfermedades que pueden acarrear problemas severos en su crecimiento.

11. ¿Conoce usted que porción de alimento debes consumir su hijo/a en cada comida?

Tabla N° 4.22 Pregunta 11 – Padres de Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	27
No	46	69
No me interesa	3	4
TOTAL	67	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

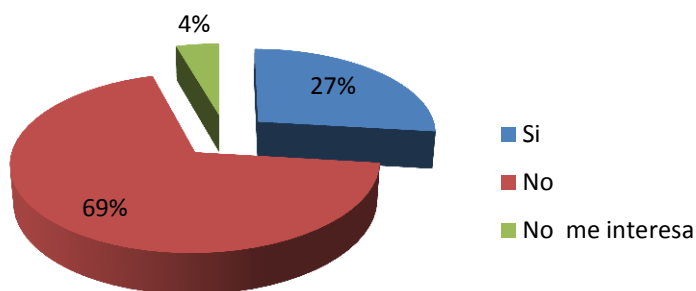


Fig. 4.22 Representación porcentual sobre si conoce la porción de alimento de c/comida.

Fuente: Encuesta a los padres de familia de 3ero, 4to, 5to AEB

Elaborado: Laura Arciniega

ANÁLISIS

De los 67 que constituye la muestra, 46 que corresponde al 69% opinan que no conocen que porción de alimentos se da en cada comida, 18 que corresponde al 27% dice que sí y 3 que corresponde al 4% opina que no le interesa.

INTERPRETACIÓN

Es necesario que las autoridades competentes, distribuyan o planifiquen charlas para padres donde se conozca todo sobre la alimentación, permitiendo elegir sus alimentos y beneficiando en el campo educativo a través del buen rendimiento de sus estudiantes.

4.3 CRITERIO DE NUTRICIONISTA

DRA. OLGA ALONZO - NUTRICIONISTA DE LA DIRECCION PROVINCIAL DE SALUD DEL CARCHI

1.- ¿COMO DEBE SER LA ALIMENTACION PARA LOS NIÑOS ESCOLARES ENTRE 9 Y 10 AÑOS?

La alimentación en el escolar debe ser nutritiva, balanceada, y variada.

2.- ¿COMO SERIA UNA ALIMENTACION ADECUADA PARA LOS NIÑOS?

La alimentación adecuada para los niños debe ser variada que contenga proteínas carbohidratos grasas cereales y vitaminas, La buena alimentación empieza por el desayuno que es muy importante en la edad del escolar ya que el niño debe estar atento, debe jugar, razonar y es allí donde el niño pierde calorías, energía pero si le damos un buen desayuno no habría problemas con los niños y tendrían mayor capacidad de captar lo enseñado.

3.- COMO SERIA UN DESAYUNO PARA LOS NIÑOS ESCOLARES?

Un desayuno tiene que contener cereales, minerales, carbohidratos, proteínas, lácteos.

4.- CREE USTED QUE UNA MALA ALIMENTACION INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DEL NIÑO?

Si influye

POR QUE?

Porque un niño que no se alimenta bien en la escuela no pone atención en clase, se duerme, no es dinámico ni juega con los niños.

CUANTAS Y CUALES SON LAS COMIDAS QUE DEBE TOMAR EL NIÑO ESCOLAR EN EL DIA?

Son cinco comidas diarias que debe el niño consumir para un mejor desarrollo físico y mental.

- a) DESAYUNO: Maicena o yogurt, pan o tortillas de harina.1 huevo, jugo de fruta o ! fruta.
- b) MEDIA MAÑANA: Fruta, chochos con tostado (recreo)
- c) ALMUERZO: Sopa de verduras con pollo, arroz con menestra de frejol o lenteja y un maduro frito, jugo natural.
- d) MEDIA TARDE: Chocolate con sanduche o aromática con pan.
- e) MERIENDA: Sopa de arroz con carne arroz con carne al jugo y una maicena

5.- QUE CREE USTED QUE SE DEBE HACER PARA CONCIENTIZAR A LOS PADRES DE FAMILIA PARA QUE DEN A SUS HIJOS UNA BUENA ALIMENTACION?

Capacitarles impartiendo talleres y ahí hacerles conocer cómo debe ser una alimentación adecuada y la importancia de los alimentos, hacerles tomar conciencia que en vez de enviar en el refrigerio, papas, chitos, cola le preparen un sanduche con queso, una maicena ,enviarle chochos con tostado, una fruta o ensalada de frutas.

También seria de que los padres de familia observen lo que venden en los bares escolares que no sea comida chatarra, aunque hoy se está vigilando muy de cerca a los bares para que vendan comida saludable y nutritiva.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Se confirma que la hipótesis establecida sobre si la mala alimentación es causa del bajo rendimiento escolar de los estudiantes; se verifica que la a aplicación de talleres dirigidos a padres de familia, docentes y estudiantes ayudarán a que el proceso de enseñanza – aprendizaje sea efectivo, que conlleva a un buen resultado en el rendimiento académico, de igual forma fortalece su formación física e intelectual de los estudiantes, que es objetivo final y primordial de todo padre de familia, presentar ante la sociedad personas destacadas en todos sus ámbitos, que sean ejemplo de superación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ✓ Se determina que la mala alimentación es un problema que en estos últimos años se ha venido incrementando, debido a la negligencia de todos los que forman la comunidad educativa, por lo que esto trasciende en el desarrollo intelectual de los estudiantes
- ✓ Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.
- ✓ Los docentes no consideran dentro de su aspecto pedagógico involucrar temas que son causantes de bajo rendimiento como parte en sus mallas curriculares, tal vez haga falta la colaboración de autoridades y organizaciones que ayuden a contrarrestar fracasos escolares.
- ✓ En base a los alimentos que se ofrecen en el bar de la escuela podemos distinguir que son alimentos que no contribuyen para el buen desarrollo y crecimiento de quienes lo ingieren es este caso de los estudiantes, quienes son perjudicados y que nos les queda de otra comprarlos y consumirlos.
- ✓ Los padres de familia no tienen la información adecuada sobre cómo alimentar nutritivamente a sus hijos, ello conlleva a que el niño no se desarrolle sus aptitudes, actitudes y destrezas cuando se encuentra en etapa escolar.
- ✓ El problema de no conocer la cantidad y porción de alimentos que se debe dar en cada comida es muy perjudicial, porque se está alimentando en forma inadecuada y perjudicando al desarrollo intelectual y físico de los niños que arrastra consigo a otros problemas.
- ✓ De acuerdo al diagnóstico se puede comprender que los docentes no enseñan a sus estudiantes la forma correcta de alimentarse, cómo y cuándo deben hacerla, y que productos son los aconsejables para la época estudiantil. Es necesario

aplicar correctivos a este problema porque en cuerpo sano, un buen rendimiento académico.

- ✓ Se toma en cuenta que las autoridades competentes no ayudan a disminuir este tipo de inconveniente, no existe capacitaciones a docentes, charlas en las comunidades, consejerías institucionales, ya que ellos son los encargados de apoyar en estos casos.
- ✓ El niño y la familia que presenta este tipo de problema no cuenta con apoyo profesional, por lo que es conveniente establecer un adecuado diagnóstico con la debida recuperación.
- ✓ A lo largo del desarrollo de este trabajo de investigación, se pudo apreciar lo grave de la problemática actual, en cuanto a la mala alimentación en los niños escolares. Es por ello que hemos querido llegar a cada uno de los lectores, hasta tocar sus sentimientos, a través de la presentación de un problema real tratado como caso esquemático en este trabajo, con la única intención de ejemplificar los aspectos que tratamos en esta investigación.

5.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Trabajar en conjunto padres de familia y la institución para evitar que un mal nutrido en el hogar o en cualquier otro lugar, debido al desconocimiento de sus padres acerca del tema y de formas de guiar a sus hijos en la alimentación.
- ✓ Dictar seminarios y charlas dirigidos a los padres de familia acerca de lo que es la buena alimentación hacia sus hijos y sus ventajas especialmente cuando está formándose académicamente.
- ✓ A las instituciones educativas dirigir charlas a los niños para que conozcan que alimentos deben consumir fuera del hogar y en que perjudica la comida chatarra, sus enfermedades y consecuencias a través de la presentación de películas, videos alusivos al tema.
- ✓ A los docentes preparar talleres referentes al tema dirigidos a padres de familia, estudiantes, con el fin de dar a conocer sobre la problemáticos de nuestros días.

- ✓ A los profesionales de salud son los llamados a realizar la prevención de la mala alimentación estableciendo un adecuado diagnóstico y realizando una búsqueda sistemática de factores de riesgo, a través de charlas comunitarias.
- ✓ Por esto debemos fomentar campañas a favor de los buenos hábitos alimenticios, en los adultos asumiendo sus responsabilidades y compromiso para evitar que los niños no tengan dificultades en su crecimiento.
- ✓ A los interesados sobre el tema de investigación, en especial a quienes tenemos la oportunidad de compartir conocimientos con los estudiantes, en dar cavidad en nuestras horas diarias de enseñanza para impartir clases de buenos hábitos en la alimentación que permitan conocer un poco sobre aquellos temas de interés que le serán de utilidad.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“Talleres dirigidos a estudiantes, docentes y padres de familia para contrarrestar la mala alimentación”

6.2. OBJETIVOS

6.2.1. OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar y aplicar talleres dirigidos a la comunidad educativa a través de la incorporación en planificaciones académicas, con el propósito de dar a conocer el beneficio de los buenos hábitos alimenticios en la educación.

6.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Seleccionar la información de cada uno de los talleres que se darán a conocer para un mejor entendimiento.
- Planificar los temas de cada uno de los talleres en las fechas indicadas para un mejor control en el conocimiento del tema.
- Establecer los materiales e instrumentos que faciliten la aplicación de los talleres para su mejor comprensión.

6.3 POBLACIÓN OBJETO

La propuesta planteada va dirigida para quienes fueron objeto de investigación, y porque no permitir que toda la comunidad participe de los talleres, ello permitirá prevenir posibles enfermedades en los niños que conllevan a otros problemas con es su rendimiento escolar. La alternativa de solución al problema se divulgará a quién desee

cambiar la forma de vida, fomentando con paz y amor las actividades diarias en la alimentación, base que se fundamenta en el buen vivir.

6.4 LOCALIZACIÓN

La Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez” dónde se aplicarán los talleres está ubicada en la Parroquia González Suarez del Cantón Tulcán, Provincia del Carchi.

6.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.5.1 LONCHERAS

La función de la lonchera es primordial en la educación del niño, ya que depende en gran parte de lograr buena energía y nutrientes indispensables para su organismo, lo cual le permitirá un desarrollo sano.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es una pequeña merienda lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).

La clave - secreto está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo que les gusten. Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación). Es importante crearle hábitos saludables de alimentación. Por eso es indispensable NO IMPROVISAR. La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.

Lo ideal es que la lonchera es el acompañante principal en etapa de educación, en los primeros años de educación, los padres son los principales guías en la alimentación

correcta de sus hijos, por cuanto van adquiriendo costumbres alimenticias, lo que servirá para cuando puedan desenvolverse solos lo sigan haciendo de la misma forma.

¿QUÉ DEBE COMPONER UNA LONCHERA?

Por lo general los padres de familia desconocen lo que contiene una lonchera por esta parte Carulla, Adriana 2010, Pág. 11 en su Revista Vida y Salud señala que los mejores alimentos dentro de una lonchera escolar como lo indica a continuación:

1. Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, guindones, etc.)
2. Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)
3. Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).
4. Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)
5. Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos al colegio.

Cuando un alimento no es práctico, el niño se frustra (por ejemplo una mandarina con la piel muy pegada a la pulpa) al niño le toma todo el tiempo del recreo pelarla en vez de ir a jugar con sus amiguitos, lo cual genera futuro rechazo a las loncheras.

6.5.2 ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA

La alimentación sana debe ser un hábito desde temprana edad. No sano es importante para mantener la línea, sino también para evitar ciertas enfermedades ocasionadas por una inadecuada nutrición.

Si tienes una hija o un hijo que comenzará a ir a la escuela es importante que lo enseñes y sobre todo lo ayudes a alimentarse sanamente. Se ha demostrado por diversos estudios que la población mundial consume pocas frutas y verduras y le es mucho más agradable ingerir azúcares y alimentos que poseen un gran porcentaje de grasas saturadas, es decir, grasas que el organismo no asimila.

Cuando una persona deja de consumir alimentos sanos o no los consume del todo, tiende a padecer de anemia, estreñimiento, obesidad, problemas visuales y de concentración y otros tantos males que afectan enormemente al cuerpo humano. Estos padecimientos pueden ocasionar también un rendimiento académico deficiente y hasta problemas en el comportamiento, lo que consecuentemente trae problemas en la escuela. Para evitar que tus hijos sufran de estas repercusiones, es importante tomar medidas desde cuando son pequeñines.

Los centros educativos siempre ofrecen una cafetería o un espacio en donde los niños pueden comprar varios surtidos alimenticios durante el día. Por lo general las cosas que allá venden son sumamente sabrosas pero casi nunca traen un gran valor nutritivo, que es lo que tus hijos necesitan para crecer sanos y fuertes. Se recomienda que le prepares a tu hijo su lonchera y que le mandes los alimentos que tú decidas por su bienestar.

Mientras son niños o adolescente no se ven interesados por llevar una buena alimentación; son más atraídos por el color, el sabor y el olor de las cosas que ven y pueden comprar. Por lo general prefieren un refresco gaseoso antes que un jugo natural de naranja o pera. O desean mil veces más las papas fritas que una ensalada de tomate y lechuga. No debes imponerle todos los días que ingiera sólo frutas y verduras, pues terminará detestando todo lo que se relacione con eso, pero sí de vez en cuando pues es necesario para su crecimiento y salud.

6.5.3 ALIMENTACION BALANCEADA

Del cuarto al sexto año

En esta etapa los niños continúan adquiriendo hábitos alimentarios y aprendiendo acerca de los sabores, textura y color de los alimentos. Disfrutan los tonos limpios como el

blanco del arroz hervido, el amarillo de la pasta y el rojo de las salsas de tomate. La dieta debe incluir alimentos de todos los grupos básicos: pan, pasta, arroz, papas y cereales; hortalizas y vegetales, frutas variadas, leche y sus derivados; carnes, huevos y abundante agua.

El consumo de embutidos debe ser moderado, pues estos alimentos contienen demasiada grasa y pueden ocasionar problemas en el futuro. También es conveniente limitar la ingestión de alimentos fritos, golosinas, mayonesa, ketchup, mostaza, pastelería y bollería. El niño debe acostumbrarse a los diversos tipos de cocción, usar bien los cubiertos y sentarse correctamente a la mesa. Para prevenir enfermedades es necesario formarle el hábito de lavarse las manos antes y después de comer.

Del sexto año en adelante

La etapa escolar empezó, en algunos casos, dos o tres años atrás y el desgaste es cada vez mayor. La actividad intelectual y física se producirá de manera óptima si las demandas nutricionales del infante son cubiertas adecuadamente. Es necesario proporcionarle una dieta nutritiva y balanceada durante los tres tiempos de comida, así como dos meriendas saludables. Si toma el almuerzo en la escuela es conveniente planificar los menús de casa, teniendo en cuenta los que ofrece el comedor escolar, para evitar repeticiones y lograr, por tanto, una alimentación variada y completa. Procura que las meriendas incluyan barras de cereales, zanahorias, galletas integrales, queso, jamón o pollo, frutos secos, yogur, trozos de frutas y batidos de leche. De esta forma previenes la obesidad infantil y complicaciones futuras. Restringe el consumo de azúcar refinada y productos con colorantes químicos. De acuerdo con Mena, los niños que no metabolizan bien esos componentes pueden presentar hiperactividad.

6.5.4 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS ESCOLARES

•**Se debe establecer un ambiente positivo y tranquilo para comer, evitando comer con la televisión o con juguetes en la mesa.** Esto puede hacer que el niño se distraiga y no se alimente bien.

•**Se debe comer preferiblemente en familia o con otros niños.** El hacerlo en familia hace que el niño identifique la alimentación como algo importante. Cuando se come con otros niños por lo general comerán mejor.

•**Hay que acostumbrar al niño a mantener unos horarios de comidas regulares y organizados.** Aunque no se debe ser estricto, sí se trata que haya siempre desayuno, comida del mediodía, merienda y cena ya que se logrará aportar más energía y nutrientes a la alimentación de los niños. La mayoría de los niños comen de 4 a 6 veces por día, lo que hace que los bocadillos sean tan importantes como el resto de las comidas. Se deben seleccionar fruta fresca, queso, palitos de verdura crudas, leche, jugo de fruta, galletas integrales y emparedados de mantequilla de maní. Se debe evitar las galletas con alto contenido de azúcar o grasa, refrescos gaseosos y frituras.

•**El gusto no es el único sentido importante para que el niño acepte el alimento.** Se deben preparar alimentos de forma divertida, la vista es fundamental. Por lo general los niños prefieren alimentos tibios a las temperaturas extremas. El olor es muy importante para ellos, a veces suelen rechazar un alimento por su olor fuerte. El orden es importante, la mayoría rechaza los alimentos que estén en contacto con otros en el mismo plato (excepto los espaguetis) por ejemplo los guisos de carne con verduras. El mal sabor es bien fácil de detectar por lo niños y rechazan los sabores insípidos o las verduras recalentadas.

•**Los niños suelen no comer bien si están fatigados.** Es mejor que se hagan actividades relajantes antes de comer, esto hace que la comida se disfrute más.

•**No se debe dar alimentos y bebidas una hora y media antes de comer ya que quitará el apetito.**

•**Cada niño comerá porciones diferentes con respecto a otros niños de la misma edad.** No hay que preocuparse por ello porque, por lo general, el aporte de calorías al final del día es el adecuado, hay que respetar el apetito del niño, ya que una comida

abundante suele ir seguida de una más escasa y viceversa. Si en ocasiones tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo.

•**El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas.** La clave es variar la alimentación de los niños, hacer una presentación atractiva del platillo. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. **La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño coma de todo,** pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.

6.7 LISTADO DE CONTENIDOS

TALLER N° 1

“LA ALIMENTACIÓN Y EDUCACIÓN”

(Taller dirigido a estudiantes)

- Alimentación
- Rendimiento escolar
- Beneficios y consecuencias en la alimentación
- Relación de la alimentación y educación.

TALLER N° 2

“PIRAMIDE ALIMENTICIA”

(Taller dirigido a Padres de Familia)

- Que alimentos son importantes en el crecimiento del niño
- Alimentos de acuerdo a la edad
- Proporciones según el alimento
- Horarios y Alternativas de Menús

TALLER N° 3

“EL DESAYUNO”

(Taller dirigido a Padres de Familia)

- Importancia del desayuno en el niño escolar
- Consecuencias al no desayunar
- Tipos de desayuno

6.8 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

MATRIZ DE PROGRAMACIÓN

TEMA:	“Alimentación en la niñez”
RESPONSABLES:	Lic. Patricia Yáñez
LUGAR DEL EVENTO:	Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”
CANTÓN:	Cantón Tulcán
DURACIÓN:	3 horas
FECHA:	Viernes, 7 de junio del 2013
RECURSOS:	Hojas de texto
PRESUPUESTO:	20 USD

Tabla N° 6.1

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	TIEMPO DE DURACIÓN	METODOLOGÍA
08H00	Dinámica	Srta. Laura Arciniega	10’	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Método de observación directa. • Debate. • Elaboración de documento
08H10	Explicación Conceptual del Tema	Srta. Laura Arciniega	1h	
09H10	Lectura: El árbol de los problemas	Srta. Laura Arciniega	15’	
09H25	Receso		15’	
09H40	Trabajo Grupal	Grupos de Trabajo	25’	
10H05	Exposición o Plenaria	Secretario del grupo	30’	
10H35	Conclusiones del Taller	Secretario del grupo	25’	
11H00	Culminación del Taller	Lcda. Beatriz Pinto		

Elaboración: Laura Arciniega

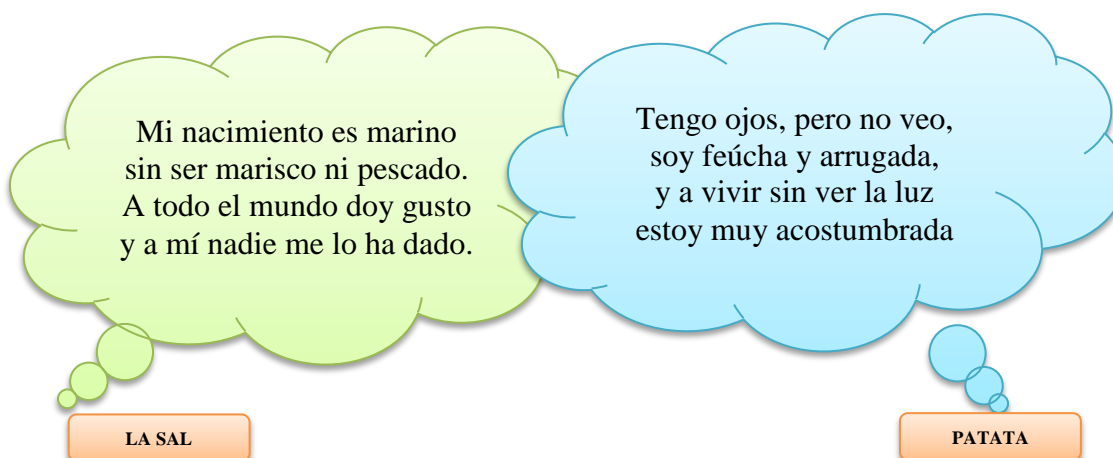
Fuente: Directa

TALLER N° 1
TEMA: “LA ALIMENTACIÓN Y EDUCACIÓN”
(Dirigido a estudiantes)

1. DINÁMICA

ADIVINANZA

Objetivo: Dinamizar al grupo



EXPLICACIÓN TEÓRICA O CONCEPTUAL

2.1 Alimentación

La alimentación en los niños depende en gran parte de los hábitos alimenticios que proporciona la familia. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una vida saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

Las principales variables que se encuentran son el entorno familiar (disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, normas, hábitos, actitudes hacia la alimentación, preferencias alimentarias), en la escuela (servicios alimentarios que se ofrecen), medios de comunicación (publicidad de los alimentos dirigida a los niños, horas frente al televisor), el propio niño (conocimientos sobre la alimentación, hábitos y preferencias

en la alimentación), y en su grupo de pares (actitudes y comportamientos hacia la alimentación) todas estas muy ligadas a la parte cultural y social del contexto donde se desarrolla.

Es por ello importante hacer esta concientización donde la capacitación permita al estudiante y a sus familias una adecuada concepción sobre la alimentación que permite el desarrollo y crecimiento físico e intelectual correcto de los niños, además contribuye a mantener una buena salud, brinda energía necesaria para realizar funciones vitales, recreativas y de aprendizaje.

2.2 Rendimiento Escolar

Se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido enfermedades derivadas por la mala alimentación en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño. En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela.

Asimismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.

Por otra parte, los servicios de salud pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación de factores implicados en estos procesos.

2.3 Beneficios y consecuencias en la alimentación

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. El cáncer y su tratamiento también pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Las necesidades de nutrientes de la gente con cáncer varían para cada persona. Su doctor, enfermera y dietista certificado pueden ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear algunas formas para ayudarle a conseguirlas. Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía.
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir su riesgo de infecciones.
- Sanar y recuperarse más rápidamente.

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos que dará a su cuerpo los nutrientes útiles y necesarios para combatir el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas y minerales.

Entre las consecuencias por mala alimentación, vemos que muchos padres, la lucha diaria con sus hijos empiezan a la hora del desayuno y se repite en cada comida. Niños que no comen o que apenas ingieren dos o tres alimentos diferentes (generalmente, nada sanos), dejando de lado grupos enteros como las verduras, las frutas o el pescado. Estos niños suelen estar más delgaditos, lo cual preocupa a sus padres pero, ¿qué otras consecuencias se derivan de una nutrición incompleta?

Para asegurar el correcto desarrollo y crecimiento de un niño es necesario proporcionarle una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y sus necesidades. Una alimentación completa no solo asegurará su crecimiento, sino también su salud presente y futura ya que la dieta de los primeros años de vida marcará el metabolismo del niño en su etapa adulta, y aumentará o disminuirá las posibilidades de padecer ciertas enfermedades.

Los niños mal comedores se caracterizan por tomar solo un limitado número de alimentos y rechazar verduras, frutas, pescados... Se niegan a probar alimentos nuevos y sienten una gran atracción por algunos determinados (normalmente, dulces, grasas, fritos...). Asimismo, tardan mucho en comer, se cansan y sienten un desinterés total hacia la comida.

2.4 Relación de la Alimentación y Educación

A manera de reflexión y en la medida que lo descrito, no es definitivo, sino un camino que se plantea y que invita a repensar, reflexionar y redefinir lo alimentario como problema educativo se destaca:

La ingesta de alimentos no se reduce únicamente a satisfacer una necesidad biológica, sino que se relaciona con la toma de decisiones en los planos psicológicos y culturales. No sólo satisfacemos el hambre, también, ingerimos los alimentos que nos gustan, buena parte de los cuales forman parte de la cocina a la que estamos acostumbrados por tradición

La educación alimentaria es una estrategia que permite prevenir, e incluso corregir, hábitos de consumo alimentario que se caracteriza a menudo con carencias, excesos y desequilibrios. Este enfoque educativo debe orientarse a propiciar un mejor conocimiento de los recursos naturales de cada región y favorecer mejores estados de nutrición y calidad de vida.

Si bien la educación en materia alimentaria y nutricional no es la respuesta total a los

problemas que se presentan por carencias o excesos en el consumo, si constituye un aspecto sustantivo de la educación formal. Por ello la formación integral del futuro docente en este campo es una necesidad permanente, considerando los problemas de salud que derivan de ella y que, lamentablemente cada día son mayores en nuestro país.

Por ello, la educación en la alimentación debe propiciar un sistema de actividades y de comunicación donde el pensamiento reflexivo y el creativo se desarrollen a la par de una actitud coherente, con el devenir actual y la función fundamental de la educación como formadora del hombre.

Problematizar el acontecimiento educativo a partir de un análisis que incorpore nociones, conceptos y categorías con las cuales el enseñar buenos hábitos alimentarios, exprese o se caracterice por nutrirse de relaciones, matices discursivos e incidencias sociales, constituyendo esto un nivel de análisis necesario para delinear ciertas claves socio-pedagógicas de lo escolar en el ámbito de la nueva educación alimentaria.

Educación en la alimentación debe orientarse al desarrollo personal y mejora profesional de su práctica educativa y de todos los agentes implicados en el proceso de su enseñanza, dentro de un contexto bio-histórico-social dirigido a la integración educativa, partiendo del criterio de que este acto pedagógico, nos permitirá tener una actitud flexible y transformadora que debe proponer romper las murallas o barreras para edificar la nueva escuela, cuyos principales apellidos sean: integrada, solidaria, respetuosa, reflexiva, divergente, desarrolladora, abierta y consistente con las necesidades de todos los alumnos. Esto en el marco de una educación alimentaria tiene resonancia significativa.

2. LECTURA

EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS

El carpintero que contrate para que me ayudara a reparar una vieja granja acababa de finalizar su primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se había dañado, haciéndole perder una

Gráfico N° 6.2



<http://www.apic.es/ilustradores/santi-roman-guimaraes/familia-en-casa/ilustdid:412/ilustcid:2562/cid:8-22/lid:es/>

Cuando se abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación, su bronceada cara estaba plena de sonrisas, abrazo a sus dos pequeños hijos y le dio un beso entusiasta a su esposa.

De regreso me acompañó hasta mi carro. Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunté acerca de lo que lo había visto hacer un rato antes este es mi árbol de problemas contestó. Sé que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche que llego a casa, y en la mañana los recojo otra vez. Lo divertido dijo sonriendo es que cuando salgo a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

3. TRABAJO GRUPAL

- Formar grupos de cinco estudiantes
- Cada grupo debe elegir un Jefe de Grupo y un Secretario.

Gráfico N° 6.1



http://www.zunzun.cu/new/leer.asp?Noticias_ID=698

hora de trabajo, y su viejo camión se negaba a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en silencio. Cuando llegamos, me invito a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol y tocó las puntas de las ramas con ambas manos.

Gráfico N° 6.3



http://www.gaia.cl/ArbolesParaLaVida_ProgramaCadv.aspx

- El secretario será el relator del texto.
- Cada grupo dispondrá de 25' para el realizar un análisis del documento...
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones del texto con opinión de todos los integrantes del grupo.
- Aportes del grupo

5. EXPOSICIÓN O PLENARIA

- El Secretario dará a conocer las conclusiones y aportes del grupo.
- Socialización de conclusiones y recomendaciones que realicen cada uno de los grupos.
- El tiempo considerado para esta actividad es de 10' por cada grupo.
- Cada grupo con su representante debatirá lo más acertado del tema tratado.
- Al final se obtendrá conclusiones y recomendaciones generales.
- Ficha de evaluación

DATOS DE IDENTIFICACIÓN					
Nombre del Taller:					
Integrantes:					
Lugar y fecha:					
Facilitador/a:					
Señale Ud. qué nivel de satisfacción tiene con respecto a los distintos aspectos del taller. El número 1 indica que está insatisfecho con ese aspecto del taller y el número 5 que está muy satisfecho.					
ASPECTOS	1	2	3	4	5
Cumplimiento de objetivos del taller					
Incremento de conocimientos					
Utilidad / aplicabilidad de aprendizaje					
Pertinencia de técnicas participativas					
Motivación a lo largo del taller					
Manejo del grupo por parte del capacitador					
Conducción de plenarios					
Fomento de la participación					
Dominio del tema por parte del capacitador					
Uso de ejercicio de aplicación					
Cierre, ideas claves y conclusiones					
Uso del tiempo					
Materiales educativos entregados					
Coordinación logística previa					

6. CONCLUSIONES DEL TALLER

En consideración el texto que analizaron, desarrollar un concepto de lo que es:

- ¿Qué es la alimentación sana?
- ¿De qué forma se relaciona la alimentación con la educación?

7. PARTICIPANTES

- a. Participan todos estudiantes.

MATRIZ DE PROGRAMACIÓN

TEMA:	“Pirámide Alimenticia”
RESPONSABLES:	Lic. Patricia Yánez
LUGAR DEL EVENTO:	Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”
CANTÓN:	Cantón Tulcán
DURACIÓN:	3 horas
FECHA:	Viernes, 14 de junio del 2013
RECURSOS:	Hojas de texto
PRESUPUESTO:	20 USD

Tabla N° 6.2

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	TIEMPO DE DURACIÓN	METODOLOGÍA
15H00	Dinámica	Srta. Laura Arciniega	10’	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Método de observación directa. • Debate. • Elaboración de documento
15H10	Explicación Conceptual del Tema	Srta. Laura Arciniega	1h	
16H10	Lectura: Las tres rejas	Srta. Laura Arciniega	15’	
16H25	Receso		15’	
16H40	Trabajo Grupal	Grupos de Trabajo	25’	
17H05	Exposición o Plenaria	Secretario del grupo	30’	
17H35	Conclusiones del Taller	Secretario del grupo	25’	
18H00	Culminación del Taller	Lcda. Beatriz Pinto		

Elaboración: Laura Arciniega

Fuente: Directa

TALLER N° 2
TEMA: “PIRAMIDE ALIMENTICIA”
(Dirigido a Padres de Familia)

1. DINÁMICA

Objetivo: Establecer confianza en el grupo



<http://www.3djuegos.com/foros/tema/7945267/0/20-maneras-de-romper-el-hielo/>

Para romper el hielo y comenzar de una forma amena y relajada se procede a realizar una dinámica grupal. Formando parejas, sean madres o padres de distintos niños, cada uno de ellos se harán preguntas como por ejemplo:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Qué le agrada hacer en su tiempo libre?
- ¿Su comida favorita?

Al presentar a su pareja en lugar de dar el nombre le presenta con el nombre su comida favorita, en lugar de la profesión, dice lo que le agrada hacer en su tiempo libre, y cuál es su apodo, dirá el nombre de la persona. En la pareja que forma Miguel, y Carmen. Miguel dice que le agrada jugar fútbol en su tiempo libre y que su comida favorita es el loco de papas. Mientras que Carmen dice que le agrada ver telenovelas en su tiempo libre y que su comida favorita es el ceviche de camarón:

Miguel presenta a Carmen así:

Mi compañera se llama ceviche de camarón, trabaja viendo telenovelas y le apodan Carmen.

Y Carmen lo presenta así:

Mi compañero se llama loco de papas, trabaja jugando fútbol y se apoda Miguel.

Terminada la dinámica con todo el grupo, se procede al siguiente punto.

2. EXPLICACIÓN TEÓRICA O CONCEPTUAL

2.1 Qué alimentos son importantes en el crecimiento del niño

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo:

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del

aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

Durante la edad escolar se produce una maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria, así como una disminución de las necesidades de energía por kg. de peso, con relación a períodos anteriores, que condicionan actitudes que son interpretadas como de disminución del apetito, y que pueden conducir a problemas madre/padre-hijo.

2.2 Alimentos de acuerdo a la edad

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de productos alimentarios pasarán por su boca. En cada época de la vida existen unos alimentos especialmente idóneos, que deben ser capaces de: Satisfacer las necesidades de nutrientes propias de cada periodo.

Edad Preescolar: Desde el nacimiento hasta que el niño va al colegio: las necesidades calóricas de los recién nacidos son muy altas, por esta razón, la leche materna constituye el alimento más importante durante los primeros meses de vida. Según los expertos, un bebé necesita unas 120 calorías por kilogramo de peso durante los tres primeros meses, aunque esta necesidad va disminuyendo hasta las 105 calorías/kilogramo de peso entre los 9 y 11 meses. A lo largo de este período el niño está en fase de crecimiento, de modo que necesita un alto aporte de proteínas, calcio (500-600 miligramos diarios) y hierro (5 y 10 miligramos diarios). De ahí que el consumo de carne, pescado, huevos, cereales, verduras, leche y derivados lácteos sea fundamental para satisfacer las necesidades de su organismo. Prevenir las enfermedades y trastornos específicos que suelen presentarse en cada época, las alergias alimentarias en la infancia.

Edad Escolar: Entre los 6 años y la adolescencia: una alimentación deficitaria durante este período puede acarrear serios problemas en un futuro. Además de continuar su acelerado ritmo de crecimiento, el niño despliega una gran actividad mental en el colegio y una importante actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus juegos preferidos. Por esta razón es fundamental el desayuno, que le permitirá empezar

el día con energía y obtener un buen rendimiento físico e intelectual. En las comidas no debe faltar un plato de verduras o arroz, pasta o legumbres, un segundo plato a base de carne o pescado o huevos y, para terminar, fruta del tiempo. Conviene evitar en la dieta del niño el exceso de azúcares e hidratos de carbono, porque pueden desembocar en problemas de obesidad.

Adolescencia: Uno de los mayores problemas de esta edad es la desorganización de las comidas, porque los adolescentes tienden a guiarse por una conducta caprichosa con el consiguiente riesgo de olvidar nutrientes básicos para una correcta alimentación. Es precisamente ahora cuando hay que estar especialmente atentos porque, guiados por un absurdo deseo de adelgazar, pueden caer en la temida anorexia o la bulimia. Su esfuerzo mental y el gasto energético exigen una alimentación abundante compuesta por productos sanos.

Prevenir las enfermedades y trastornos específicos:

- “El niño y el adolescente deberán tomar, por lo menos, tres vasos de leche por día, ya que ése es el momento en que se forma la matriz ósea y existe alto requerimiento de calcio. Es, justamente, en la niñez y la adolescencia cuando se debe prevenir la osteoporosis”

- La anemia

- Los desórdenes alimenticios en la juventud.

2.3 Proporciones según el alimento

Servir a los niños porciones “adecuadas” es un asunto de equilibrio: las porciones deben ser suficientemente grandes para proveerles suficientes calorías y nutrientes para crecer y desarrollarse, pero no tan grandes que les proporcionen más calorías de las que necesitan.

Sirve porciones más pequeñas a los más pequeños.

Tal como los niños mayores y los adultos, los más pequeños y los preescolares también necesitan alimentos de todos los grupos alimenticios, pero menos calorías. Empieza por servirles pequeñas porciones en las comidas y meriendas y deja que te pidan más. A los cuatro años de edad, la mayoría de los niños están listos para comer porciones regulares.

Deja que los niños decidan.

Ofrece una variedad de alimentos nutritivos en las comidas y meriendas, pero deja que los niños decidan qué y cuánto comer. Esto ayuda a que aprendan a interpretar las señales de su cuerpo para escoger cantidades que son “adecuadas” para ellos. Dale tiempo para comer para que aprendan a reconocer esas señales. No te preocupes si su apetito varía de día en día o de una comida a la siguiente merienda. Eso es natural y depende de la hora del día, qué tan hambrientos, activos o cansados están, qué tan familiar les son los alimentos o si están dando un estirón.

No sobrealimentes a los preadolescentes y adolescentes.

Para los niños mayores es importante que las porciones no sean muy grandes, ya que pueden conducir a un sobrepeso poco saludable. Conversen sobre la necesidad de comer porciones sensatas de comida rápidas y hagan un hábito familiar el pedir porciones pequeñas de hamburguesas, papas fritas y bebidas o compartir un plato principal o el postre cuando salga a comer afuera. Sirve porciones pequeñas de golosinas, tales como galletas, dulces y gaseosas; una porción sensata es una de 100 calorías.

Es necesario detallar las porciones de alimento que debe consumir un niño o niña en etapa escolar, a continuación se detalla cada alimento con su debida medida:

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO DE EDAD ESCOLAR EN LA SIERRA

Tabla N° 6.3

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTO
Tubérculos y raíces	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, ocas, zanahoria blanca.
Cereales	½ taza 2 cucharadas 1 cucharada 2 unidades	Arroz Avena quinua, maíz, trigo Harinas: trigo, maíz, cebada Pan blanco, integral, tortas, tortillas.
Plátanos	1 unidad	Orito, guineo, barraganete, rosado, maqueño.

frutas	4 unidades o porciones ¼ de porción	Guaba, guayaba, limón, mandarina, mango, melón, maracuyá, manzana, pera, sandia, papaya, uva. Aguacate
Verdura cocidas	½ taza	Arveja, vainita, zanahoria, remolacha, brócoli, col coliflor, zapallo, zambo, espinaca, acelga y rábano.
Verduras crudas	1 taza	Apio, col lechuga tomate riñón, cebolla, pepinillo, pimiento, perejil, culantro, zanahoria.
Carne	1 porción (tamaño de la palma del niño)	Res, borrego, cerdo, conejo, cuy.
Aves	1 presa (3 onzas)	Pollo, pato, pavo.
Pescado	1 porción (2 onzas)	Sardina, atún, trucha, corvina, lisa, pargo, tilapia, bagre.
Vísceras	1 porción (2 onzas)/semana	Hígado, corazón, riñón, pulmón, mollejas.
Mariscos	1 porción una vez por semana	Camarón, concha, calamar
Leche	2 tazas	Leche de vaca, de cabra, leche en polvo reconstituida.(consumir siempre hervida)
Queso	1 trozo pequeño	Queso fresco, cuajada.
Yogurt	1 vaso mediano	Yogurt natural
Huevos	1 unidad 3 unidades	Gallina o pato Huevo de codorniz
Leguminosas	½ taza cocida	Frejol, chocho, lenteja, garbanzo, arveja, soya.
Aceites y grasas	3 cucharaditas	Maíz, soya, girasol
Semillas	1 porción semanal	Maní, semilla de zambo, zapallo, girasol, nuez.
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	Miel, panela, azúcar.

Fuente: Serie de Guías Alimentarias para los Escolares de la Sierra 2008 - Ministerio de Salud Pública del Ecuador

2.4 Horarios y Alternativas de Menús

En edad escolar comprendida entre 6 a 12 años, período en que el niño tiene un crecimiento lento pero uniforme, el consumo de alimentos también favorece enormemente al desarrollo físico e intelectual.

Los niños por lo general participan de clubes deportivos además de la escuela. Se empieza a ser cada vez más importante la influencia de los compañeros y de los adultos que representan para ellos autoridad y son significativos, por ejemplo los maestros, entrenadores etc. Los niños en esta edad empiezan a dar más importancia a las amistades.

Como muchos niños empiezan a prepararse los alimentos solos, muchas veces no desayunan. Esto representa un problema para su rendimiento escolar. Algunos estudios han comprobado que los niños que no desayunan están propensos a ser menos retentivos y más aletargados e irritables. Además, se ha observado que los niños que van a la escuela desayunados presentaban mejores resultados en las pruebas y las hacen con mayor rapidez que aquellos que no desayunan.

Tabla N° 6.4

COMIDAS	HORARIO
Desayuno	7 de la mañana
Segundo alimento	10 de la mañana
Almuerzo	1 a 1 ½ de la tarde
Refrigerio	4 de la tarde
Cena	7 de la noche

Elaborado por: La Autora

ALTERNATIVA DE MENÚ

Tabla N°6.5

COMIDAS	MENÚ
Desayuno	Batido de guineo Tortillas o pan Huevo tibio o Pedazo de cuajada
Media mañana	Fruta de temporada
Almuerzo	Crema de coliflor con canguil Arroz, fréjol, ensalada de pepinillo Carne a la plancha Jugo de fruta
Media tarde	Colada de verde o Aromática
Cena	Sopa liviana de avena

Características generales de la alimentación de los niños escolares (8 a 10 años)

El niño por lo general tiene mucho más actividades sociales y deportivas. Esto hace que se amplíe las oportunidades y haya una influencia en lo que comerán.

A esta edad empiezan a entender porque los alimentos tienen un efecto positivo sobre su crecimiento y su salud. Aunque su comprensión es limitada y no entienden cómo o por qué ocurre esto. Es en este momento donde se le debe de enseñar el valor nutritivo de los alimentos de una forma sencilla y divertida.

Debido a que, por lo general, en los centros educativos existen sodas o comedores en los que los niños pueden comprar diferentes alimentos, hay un riesgo de que la selección de los mismos no sea la adecuada. Muchos niños prefieren comprar papas, tostadas, hamburguesas, pizzas, refrescos, gaseosas en vez de frutas, leche, etc. La educación en la casa será primordial para evitar esto.

3. LECTURA

Las tres rejas

Gráfico N° 6.5



<http://diosymar.wordpress.com/page/2/>

Un joven discípulo de un filósofo sabio llegó a casa de este y le dijo: Maestro, un amigo suyo estuvo hablando de usted con malevolencia. ¡Espera! Lo interrumpió el filósofo. Ya hiciste pasar por las tres rejas lo que vas a contarme las tres rejas sí. La primera es la reja de la **verdad**. Estas seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto. No lo oí comentar a unos vecinos. Entonces al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es la **bondad**.

Esto que deseas decirme, es bueno para alguien. No en realidad no. Al contrario ¡vaya! La última reja es la **necesidad**. Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta. A decir verdad, no. Entonces dijo el sabio sonriendo; si no es bueno, ni verdadero, ni necesario, sepultémoslo en el olvido. Si reflexionamos cuantos malos ratos podríamos evitar si sometiéramos a esas tres rejas todo lo que decimos.

Gráfico N° 6.6



<http://www.soycomercial.com/crear-la-necesidad-para-vender/>

4. TRABAJO GRUPAL

Dentro del trabajo grupal utilizaremos la técnica del debate y estudio de caso, que será indicado en el momento preciso luego de señalar los respectivos grupos. La presencia de los padres de familia permite formar grupos de cinco personas de acuerdo al tipo de comida que les agrada. Inmediatamente cada uno de los grupos dispone de 25' para el análisis y debate del tema propuesto.

- Se puede elegir un secretario de grupo, para que guíe el análisis del tema.
- El secretario de grupo lee la información que se entregó luego de la explicación.
- Finalmente se elaboran las conclusiones y recomendaciones del tema sobre la alimentación sana ya expuesto, por parte de cada grupo.
- Aportes por parte del grupo.

4. ACTIVIDADES GRUPAL

- Formar grupos de cinco personas.

- Cada grupo debe elegir un Jefe de Grupo y un Secretario.
- El secretario será el relator del texto.
- Cada grupo dispondrá de 25' para el realizar un análisis del documento.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones del texto con opinión de todos los integrantes del grupo.
- Aportes del grupo

5. EXPOSICIÓN O PLENARIA

- El Secretario dará a conocer las conclusiones y aportes del grupo.
- Socialización de conclusiones y recomendaciones que realicen cada uno de los grupos.
- El tiempo considerado para esta actividad es de 10' por cada grupo.

Ficha de Evaluación

DATOS DE IDENTIFICACIÓN					
Nombre del Taller:					
Integrantes:					
Lugar y fecha:					
Facilitador/a:					
Señale Ud. qué nivel de satisfacción tiene con respecto a los distintos aspectos del taller. El número 1 indica que está insatisfecho con ese aspecto del taller y el número 5 que está muy satisfecho.					
ASPECTOS	1	2	3	4	5
Cumplimiento de objetivos del taller					
Incremento de conocimientos					
Utilidad / aplicabilidad de aprendizaje					
Pertinencia de técnicas participativas					
Motivación a lo largo del taller					
Manejo del grupo por parte del capacitador					
Conducción de plenarios					
Fomento de la participación					
Dominio del tema por parte del capacitador					
Uso de ejercicio de aplicación					
Cierre, ideas claves y conclusiones					
Uso del tiempo					
Materiales educativos entregados					
Coordinación logística previa					

6. CONCLUSIONES DEL TALLER

En consideración el texto que analizaron, desarrollar un concepto de lo que es:

- ¿Cómo deber ser la alimentación en sus hijos?
- ¿Qué alimentos deben consumir?

7. PARTICIPANTES

Participan todos los padres de familia.

MATRIZ DE PROGRAMACIÓN

TEMA:	“El Desayuno”
RESPONSABLES:	Lic. Patricia Yáñez
LUGAR DEL EVENTO:	Escuela Fiscal Mixta “Angélica Martínez”
CANTÓN:	Cantón Tulcán
DURACIÓN:	3 horas
FECHA:	Viernes, 21 de junio del 2013
RECURSOS:	Hojas de texto
PRESUPUESTO:	20 USD

Tabla N° 6.6

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	TIEMPO DE DURACIÓN	METODOLOGÍA
15H00	Dinámica	Srta. Laura Arciniega	10’	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Método de observación directa. • Debate. • Elaboración de documento
15H10	Explicación Conceptual del Tema	Srta. Laura Arciniega	1h	
16H10	Lectura: Predica con el ejemplo	Srta. Laura Arciniega	15’	
16H25	Receso		15’	
16H40	Trabajo Grupal	Grupos de Trabajo	25’	
17H05	Exposición o Plenaria	Secretario del grupo	30’	
17H35	Conclusiones del Taller	Secretario del grupo	25’	
18H00	Culminación del Taller	Lcda. Beatriz Pinto		

Elaboración: Laura Arciniega

Fuente: Directa

TALLER N° 3
TEMA: “DESAYUNO”
(Dirigido a Padres de Familia)

1. DINÁMICA

Objetivo: Establecer confianza en el grupo

HAGO UN VIAJE

Si el grupo es muy grande se hacen 2 equipos. Cada equipo tomará lugar aparte de los demás equipos para desarrollar la actividad. Se elige un líder para cada equipo.

El animador empieza la frase del recorrido diciendo: “hago un viaje y llevo...” Diciendo cualquier artículo, por ejemplo: “unas sandalias...” El siguiente miembro del equipo repite: “Hago un viaje con... (Nombre del animador) y llevo... “las sandalias” (mencionadas por el animador) y... (Agrega otro artículo cualquiera).”

Continúa así, repitiendo y añadiendo hasta que cada uno mencione su nombre y artículo por el que será recordado durante el resto de la actividad. Si después de unos intentos alguien no recuerda alguna parte, los demás deben de ayudarlo. La meta no es ganar o perder (y aún menos avergonzarle a alguien).

2. EXPLICACIÓN TEÓRICA O CONCEPTUAL

2.1 Importancia del desayuno en el niño escolar

El desayuno es muy importante para el rendimiento del niño durante el resto del día. El menor que no desayuna se ve afectado en su rendimiento escolar y capacidad de aprendizaje.

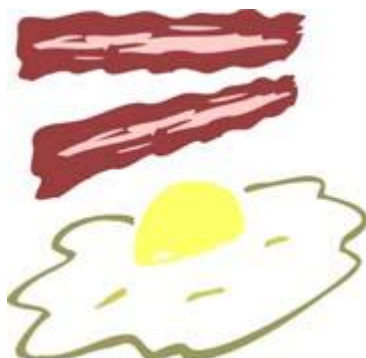
Cuando no desayunamos tenemos al organismo en un período de ayuno durante más de 12 horas, durante las cuales el organismo no tiene combustible. Es como si necesitaráramos ir por carretera a un lugar lejano y no le pusiéramos gasolina al coche.

Cuando vamos a un lugar con poca gasolina nos sentimos estresados y angustiados por no saber si vamos a llegar o nos quedaremos con el auto parado a medio camino. Lo mismo sucede con el organismo: con un ayuno prolongado ocurre una situación de estrés metabólico donde se afecta el funcionamiento cognoscitivo.

A las 7 de la noche se les dio de cenar y a las 8 de la mañana del día siguiente, a la mitad de los niños se les dio de desayunar un desayuno que contenía 535 calorías.

Los niños que no desayunaron erraron con mayor frecuencia en las pruebas de discriminación visual y de memoria incidental. Inclusive el rendimiento cognoscitivo puede variar dependiendo de la duración del ayuno. Un niño que habitualmente ayuna puede rendir mejor a las 10 de la mañana pero no a las 11, es simplemente cuestión de tiempo.

Gráfico N° 6.7



http://es.wikipedia.org/wiki/Huevo_frito

El **desayuno ideal:** Para mantener en óptimas condiciones las funciones del cerebro es importante desayunar proteínas. Las proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal como el huevo, el queso o la leche, los cuales contienen aminoácidos que estimulan las funciones cerebrales y nos ayudan a mantenernos alerta durante el día. Además ayudan a mantener estables las concentraciones de glucosa en sangre para que el cerebro tenga combustible durante el día.

2.2 Consecuencias al no desayunar

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar, de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's

del desayuno (1996-1998). Este estudio también, pone de manifiesto que la alimentación que efectúa gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, generan un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

Qué ocurre si no desayunamos

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa nuestro principal combustible energético, que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.

Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

2.3 Tipos de desayuno

Los niños necesitan de un desayuno rico en energía y nutrientes antes de ir a clases. A menudo, por el poco tiempo, los niños recurren a desayunos poco saludables como cereales azucarados, barras de cereal, pasteles, entre otros. Es muy importante que lea las etiquetas nutricionales de los alimentos y elija opciones baja en grasa.

En esta etapa los niños requieren de alimentos de mucha calidad pues están en pleno desarrollo de sus facultades tanto físicas como mentales. No se debe nunca dejar a un lado su adecuada alimentación, aunque algunas veces no se tenga el tiempo o las ganas, se debe hacer un esfuerzo por mantener una calidad alimenticia en los niños.

En un menú nutritivo para niños en etapa escolar deben considerarse siempre los alimentos más sanos y recomendados en la dieta, así como las dosis y cantidades adecuadas considerando el desgaste físico del niño y su edad.

Para seguir los siguientes ejemplos de menú de forma óptima, es necesario que consideres que lo mejor para un niño a partir de los seis años es realizar 4 o 5 comidas al día, las cuales deben ser repartidas preferentemente como sigue e incluyendo los alimentos recomendados y las raciones sugeridas en cada día:

- Desayuno: fruta (en jugo o ensalada), cereal (avena, tapioca, trigo, etc.), leche (de preferencia vegetal), oleaginosas, pan integral.
- Lunch o almuerzo: algún sándwich o una comida más consistente como huevo, pancakes integrales, ensalada de atún, etc.
- Comida: sopa, caldo, guisado con pescado o pollo, ensalada fresca, legumbres, pasta integral, etc.
- Merienda: pan integral, ensalada de fruta,
- Cena: ensalada de vegetales, leche, cereal, panadería integral, sándwich, etc.

Entre comidas: si el niño tiene hambre entre estas comidas, debe ofrecérsele fruta, verdura o barritas de cereales, la cual es buen aporte de energía y nutrientes. Se debe evitar la comida tipo fritura, procesada, adicionada con colorantes y aditivos que no poseen valores nutritivos.

Raciones y alimentos aconsejados:

- Fruta: tres raciones al día
- Verduras y hortalizas: tres raciones al día.
- Carne animal: cinco raciones a la semana, preferentemente pescado el cual debe consumirse al menos tres veces a la semana.
- Leguminosas: 4 o 5 veces a la semana
- Huevo: 2 o 3 veces a la semana
- Lácteos: 2 raciones o vasos al día.

3. LECTURA

PREDICA CON EL EJEMPLO

Gráfico N° 6.8



Era una vez una débil anciana viuda que vivía en casa de un hijo con su nuera y nieta en razón de su avanzada edad el sentido de la vista lo había sido perdido, oía muy débilmente y las manos le temblaban de forma constante.

<http://www.artelista.com/obra/3472847575484669-enhebrandolaaguja.html>

Cuando se sentaba a comer, invariablemente derramaba parte de la comida sobre la mesa, cosa que molestaba enormemente a su hijo y a su nuera, por lo que decidieron poner fin a esa situación.

Improvisaron una mesita cerca del rincón donde se guardaban los utensilios del aseo y sentaron a la viejita a comer sola esta, con los ojos llenos de lágrimas, tenía que soportar este injusto trato; cuando ocasionalmente hablaban era para regañarla por haber tirado algo de la comida al suelo.

Una noche antes de la cena, la pequeña Miriam se encontraba jugando con sus bloques en el suelo y su padre le preguntó: ¿Qué estás jugando? Estoy construyendo una mesa para ti y para mamá que quepa en el rincón para que cuando sean viejitos y vayan a vivir a mi casa puedan comer solitos.

4. TRABAJO GRUPAL

- El interés de los maestro de la institución permite formar grupos de seis personas por grupo. Inmediatamente cada uno de los grupos dispone de 25' para el análisis y debate del tema propuesto.
- Se puede elegir un secretario de grupo, para que guíe el análisis del tema.
- El secretario de grupo lee la información que se entregó luego de la explicación.
- Finalmente se elaboran las conclusiones y recomendaciones del tema sobre la alimentación sana ya expuesto, por parte de cada grupo.
- Aportes por parte del grupo.

5. ACTIVIDAD GRUPAL

- Formar grupos de tres personas.
- Cada grupo debe elegir un Jefe de Grupo y un Secretario.
- El secretario será el relator del texto.
- Cada grupo dispondrá de 25' para el realizar un análisis del documento.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones del texto con opinión de todos los integrantes del grupo.
- Aportes del grupo

6. EXPOSICIÓN O PLENARIA

- El Secretario dará a conocer las conclusiones y aportes del grupo.
- Socialización de conclusiones y recomendaciones que realicen cada uno de los grupos.
- El tiempo considerado para esta actividad es de 10' por cada grupo.

FICHA DE EVALUACIÓN

DATOS DE IDENTIFICACIÓN					
Nombre del Taller:					
Integrantes:					
Lugar y fecha:					
Facilitador/a:					
Señale Ud. qué nivel de satisfacción tiene con respecto a los distintos aspectos del taller. El número 1 indica que está insatisfecho con ese aspecto del taller y el número 5 que está muy satisfecho.					
ASPECTOS	1	2	3	4	5
Cumplimiento de objetivos del taller					
Incremento de conocimientos					
Utilidad / aplicabilidad de aprendizaje					
Pertinencia de técnicas participativas					
Motivación a lo largo del taller					
Manejo del grupo por parte del capacitador					
Conducción de plenarios					
Fomento de la participación					
Dominio del tema por parte del capacitador					
Uso de ejercicio de aplicación					
Cierre, ideas claves y conclusiones					
Uso del tiempo					
Materiales educativos entregados					
Coordinación logística previa					

- **CONCLUSIONES DEL TALLER**

En consideración el texto que analizaron, desarrollar un concepto de lo que es:

- ¿Qué alimentos deben consumir más los niños?
- ¿Cómo ayudaría a llevar buenos hábitos alimenticios?

- **PARTICIPANTES**

Participan los profesores de la institución educativa.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ **ACOSTA** Esmeralda, (2008) Pág. 38 Psicología Educativa – Bajo Rendimiento Escolar <http://www.slideshare.net/esmeraldaacosta/bajo-rendimiento-escolar-1205799>
- ✓ **ALIMENTACIÓN Sana** (2009) Pág. 2 Alimentación Escolar www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alimentacion%20escolar.htm
- ✓ **BUSDIECKER, S.** (2000) Cambios de los hábitos de alimentación durante la infancia. Rev. Chil. Pediatr, 71 (1), 5-11.
- ✓ **CARRULLA, Adriana** (2010) Loncheras Nutritivas Pág. 11 http://www.adriancarulla.com/index.php?view=article&catid=3%3Aestilo&id=42%3Aloncheras-nutritivas&option=com_content&Itemid=37
- ✓ **CASTILLO, Jorge L.**(2009)Estadística - <http://www.monografias.com/trabajos15/estadistica/estadistica.shtml>
- ✓ **CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA** (2003) publicado por Ley No. 100. en Registro Oficial 737 de 3 de Enero http://www.law.yale.edu/rcw/rcw/jurisdictions/ams/ecuador/Ecuador_Code.htm
- ✓ **CONTRERAS, J. y M. García** (2005) Alimentación y Cultura, perspectivas antropológicas. Ediciones Ariel España.
- ✓ **CORDERO** Guerrero Fernando (2013) – Pág. 17 Blog Gartuxa D.N.I. 79.258.208 R. CEIP Salvaleón.
- ✓ **COURIER** Diego (2012) – Artículo ESMAS Salud Familiar Pág. 1 <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html>
- ✓ **DAZA, Carlos Hernán** (2012) Nutrición Infantil y Rendimiento Escolar. Pág. 106 Colombia <http://www.monografias.com/trabajos905/nutricion-rendimiento-escolar/nutricion-rendimiento-escolar2.shtml>

- ✓ **FUNDACIÓN COLOMBIANA PARA LA NUTRICIÓN INFANTIL** (s/f).
La alimentación y nutrición infantil Documento en línea. Disponible:
http://www.coalimentación.com/?page_id=36 Consulta: 2005, Agosto 11

- ✓ **GARCÉS, Laura G.** (2011) Menú nutritivo para niños en etapa escolar-
<http://www.biomanantial.com/menu-nutritivo-para-ni%C3%B1os-etapa-escolar-a-2032-es.html>

- ✓ **GARCÍA, Carolina** (2011) Talleres reflexivos sobre hábitos saludables para los niños del Centro Educativo –
Colombia <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/15874>

- ✓ **HEREDIA, Y.** (2007). Promoción de una cultura alimentaria en los estudiantes de educación a través de los promotores del Programa Aula Salud en el Instituto

- ✓ **INFOBAE** (2011) Alimentación saludable ayuda al rendimiento de los niños en la escuela Pág. 3 <http://www.infobae.com/contenidos/402469-100935-0-Alimentaci%C3%B3n-saludable-ayuda-al-rendimiento-los-ni%C3%B1os-la-escuela>

- ✓ **JAFFÉ, W.** (1988). Metas nutricionales y guías de alimentación para América Latina. Bases para el Desarrollo. Caracas: Fundación Cavendes.

- ✓ **LARAQFFV** (2011) Hábitos alimenticios y dieta equilibrada <http://www.buenastareas.com/ensayos/Habitos-Alimenticios-y-Dieta-Equilibrada/2974848.html>

- ✓ **LOVERA, J.R.** (1988) Historia de la alimentación en Venezuela, Centro de Estudios Gastronómicos, Venezuela.

- ✓ **LOVERA, J.R.** (2003) Acervo culinario y patrimonio cultural: Consideraciones históricas y propuestas políticas para Venezuela. Anales Venezolanos de Nutrición. 16 (1), p. 31-36.

- ✓ **MINISTERIO** de Salud Pública del Ecuador (2008) Serie de Guías Alimentarias para los Escolares de la Sierra

- ✓ **MOYANO**, Sebastián (2007) Alimentacion,org.ar - Nutrición Infantil y Rendimiento
Escolar http://www.alimentacion.org.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=2337:nutricion-infantil-y-rendimiento-escolar&catid=59:nutricion-clinica-pediatrica&Itemid=72

- ✓ **NAVARRO** Rubén Edel (2003) Pág. 5 Revista sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación

- ✓ **NOVAQ**. S.A (2010) Alimentación Sana en la Escuela
<http://www.solonosotras.com/archivo/04/fam-hijos-140900.htm>

- ✓ **NUTRICIÓN EN LINEA** – Universidad a Distancia (2011) Alimentación en edad escolar Pág. 1 <http://www.latinsalud.com/articulos/00414.asp?ap=2>

- ✓ **OSCAR** Alberto (2008) La importancia de una alimentación balanceada en niños <http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-alimentacion-balanceada-ninos/importancia-alimentacion-balanceada-ninos.shtml#ixzz2l8lcZf7J>

- ✓ **RIVERA**, Luz M. (2006) Alimentación y Rendimiento escolar en los niños Pág. 4, 30, 32 <http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/>

- ✓ **RIVERA**, Patricia (2008) Importancia del desayuno en los niños Pág. 3 http://www.masalto.com/template_buscador.phtml?consecutivo=5158

- ✓ **RODRÍGUEZ**, E. (2004).Las teorías Educativas. (Documento en línea) Disponible: <http://www.contexto-educativo.com.ar/2003/4/nota-08.htm>.(Consulta: 2006, mayo 28).

- ✓ **ROSSI**, Sebastian (2010) Vivir y Salud. Tipos de alimentación.
<http://www.vivirsalud.com/2010/07/18/tipos-de-alimentacion>

- ✓ **SALUD** Familiar (2010) Hábitos alimenticios Pág. 3
<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html>

- ✓ **SUÁREZ I.**, Mario Orlando (2011), Interaprendizaje de Estadística Básica - <http://www.google.com.ec/#hl=es&q=muestra+estadistica>
- ✓ **TORRES**, Brunnner y Elacqua (2005) Alimentación Saludable. Pág.71

WEBGRAFÍA

- ✓ <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
- ✓ <http://perceianadigital.com/index.php/el-rincon-de-las-ciencias/350-importancia-de-una-alimentacion-equilibrada-en-la-educacion-infantil>
- ✓ <http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/>
- ✓ <http://www.monografias.com>
- ✓ <http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/consecuencias-de-una-mala-nutricion-4796>
- ✓ http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion.asp
- ✓ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/crecimiento.htm>
- ✓ <http://www.santayerba.com/alimentacion/deacuerdoalaedad.html>
- ✓ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/porcioninfantil.htm>
- ✓ http://www.desayuno.us/comidas/recetas/rapiditas/consecuencias_de_no_desayunar/
- ✓ <http://www.biomanantial.com/menu-nutritivo-para-ni%C3%B1os-etapa-escolar-a-2032-es.html>
- ✓ <http://www.vivirsalud.com/2010/07/18/tipos-de-alimentacion>

ANEXOS

ANEXO 1
EDAD, TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS DE LOS SEXTOS AÑOS DE LA
ESCUELA ANGÉLICA MARTÍNEZ

N°	Estudiantes	Edad	Peso	Talla
1	Ayala Cano Brenda Yuliana	10	28	133
2	ChicangoQuilumbaMaryori Yajaira	10	25	132
3	ChunganaSarchi Solange Deyanneyra	9	31	136
4	CuaranCuaranJoselineEstefania	10	29	135.5
5	Cumbal Flores Eliana Vanesa	9	39	137
6	Erazo PaucarMayerlyEstefania	10	37	140
7	Fiallos Maldonado Katia Guadalupe	10	31	145
8	Garcito Martinez Alison Brigitte	10	31	136
9	Gonzales CanacuanMayerli Vanesa	9	28	134
10	Huertas Perenguez Valeria Denisse	9	34	129
11	IbujesCuaspaJesnidi Marcela	10	34	140
12	Jaramillo Burbano Diana Karolina	10	33	138
13	Jimenez Rosero Keyla Sarahi	10	32	141
14	Maldonado QuishpeAngely Fernanda	9	34	144.5
15	Mejia Heredia Ana Cristina	10	28	127
16	Morillo Paredes Eliana Belen	9	39	140
17	Mendez Almeida Paula Belen	10	37	136.5
18	Narvaez Chamorro Vanessa Alejandra	10	37	141.5
19	Narvaez Torres NayelhiLiseth	10	33	138.5
20	Ortiz Huertas Emily Daniela	10	35	136
21	Pascal Ortiz LeslyZulay	10	30	126.5

Elaborado por: La autora

Fuente: Registros del Departamento de Enfermería de la Institución

ANEXO 2

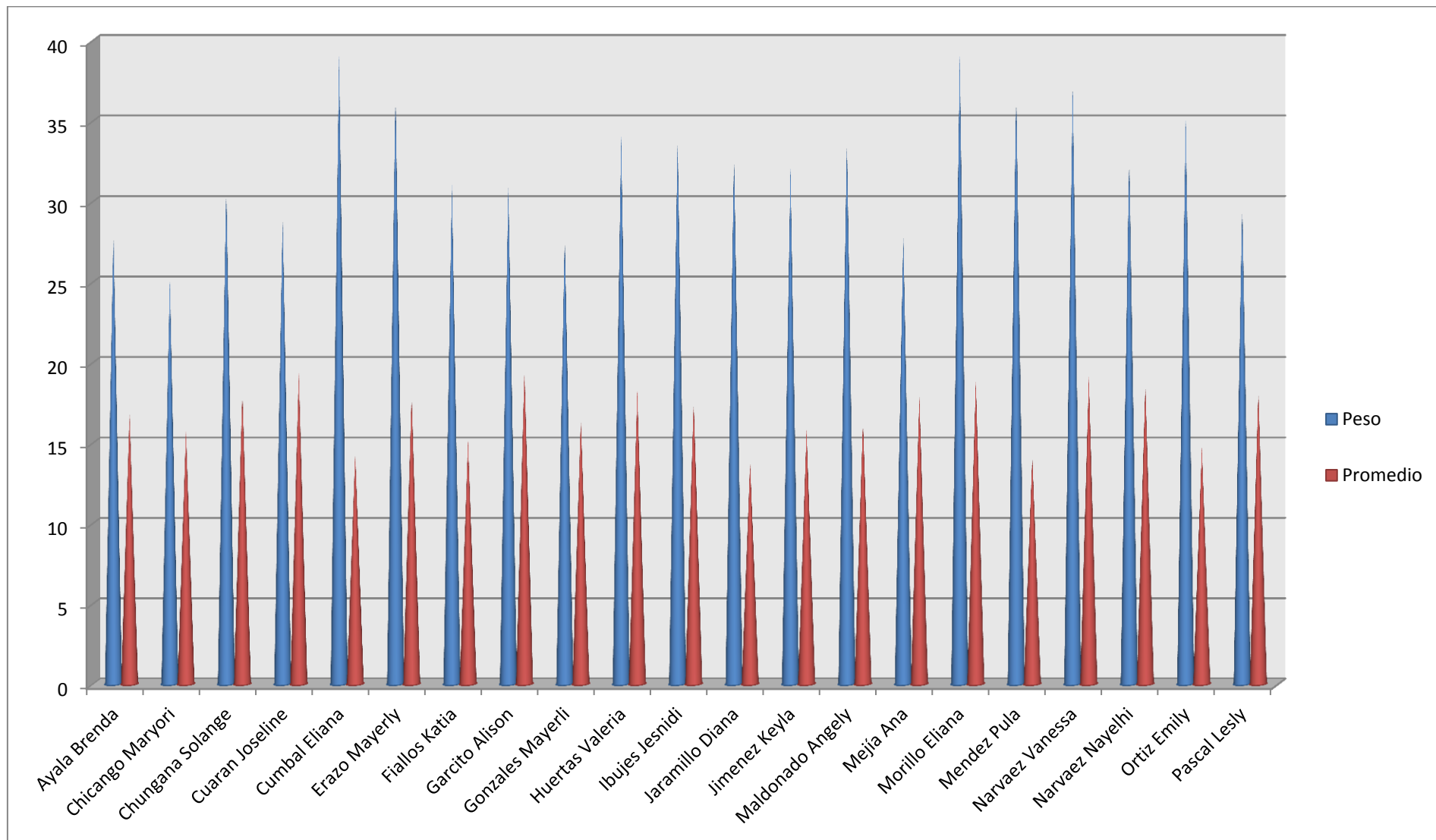
TALLA, PESO y PROMEDIO DE LOS NIÑOS DE LOS SEXTOS AÑOS DE LA ESCUELA ANGÉLICA MARTÍNEZ

Nº	Estudiantes	Edad	Peso	Talla	Promedio
1	Ayala Cano Brenda Yuliana	10	28	133	16.8
2	ChicangoQuilumbaMaryori Yajaira	10	25	132	15.7
3	ChunganaSarchi Solange Deyanneyra	9	31	136	18.2
4	CuaranCuaranJoselineEstefania	10	29	135.5	19.3
5	Cumbal Flores Eliana Vanesa	9	39	137	14.3
6	Erazo PaucarMayerlyEstefania	10	37	140	18.0
7	Fiallos Maldonado Katia Guadalupe	10	31	145	15.1
8	Garcito Martinez Alison Brigitte	10	31	136	19.5
9	Gonzales CanacuanMayerli Vanesa	9	28	134	16.5
10	Huertas Perenguez Valeria Denisse	9	34	129	18.2
11	IbujesCuaspaJesnidi Marcela	10	34	140	17.6
12	Jaramillo Burbano Diana Karolina	10	33	138	13.8
13	Jimenez Rosero Keyla Sarahi	10	32	141	15.8
14	Maldonado QuishpeAngely Fernanda	9	34	144.5	16.4
15	Mejia Heredia Ana Cristina	10	28	127	17.9
16	Morillo Paredes Eliana Belen	9	39	140	18.9
17	Mendez Almeida Paula Belen	10	37	136.5	14.2
18	Narvaez Chamorro Vanessa Alejandra	10	37	141.5	19.1
19	Narvaez Torres NayelhiLiseth	10	33	138.5	18.7
20	Ortiz Huertas Emily Daniela	10	35	136	14.7
21	Pascal Ortiz LeslyZulay	10	30	126.5	18.3

Elaborado por: La autora

Fuente: Registros de la Institución

COMPARACIÓN DEL PESO Y PROMEDIO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOAÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA



ANÁLISIS

Se puede observar que el peso del niño no interfiere directamente en el promedio de los estudiantes, porque tenemos estudiantes con pesos correctos y que su promedio es bajo, entonces se extrae la conclusión de que los niños no tienen la debida alimentación, nos da a entender que su alimentación no es la educada y en los horarios adecuados.

Por lo tanto se sugiere a los padres de familia tomar medidas en cuanto a este problema encontrado y que existe solución inmediata poniendo empeño en el bienestar de los hijos.

ANEXO 3
CRITERIO DE EXPERTOS

**DRA. OLGA ALONZO - NUTRICIONISTA DE LA DIRECCION PROVINCIAL
DE SALUD DEL CARCHI**

1.- ¿COMO DEBE SER LA ALIMENTACION PARA LOS NIÑOS ESCOLARES ENTRE 9 Y 10 AÑOS?

2.- ¿COMO SERIA UNA ALIMENTACION ADECUADA PARA LOS NIÑOS?

3.- COMO SERIA UN DESAYUNO PARA LOS NIÑOS ESCOLARES?

4.- CREE USTED QUE UNA MALA ALIMENTACION INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DEL NIÑO? - PORQUE?

CUANTAS Y CUALES SON LAS COMIDAS QUE DEBE TOMAR EL NIÑO ESCOLAR EN EL DIA?

Son cinco comidas diarias que debe el niño consumir para un mejor desarrollo físico y mental.

ALTERNATIVA DE MENÚ

a) DESAYUNO:

b) MEDIA MAÑANA:

c) ALMUERZO:

d) MEDIA TARDE:

e) MERIENDA:

5.- QUE CREE USTED QUE SE DEBE HACER PARA CONCIENTIZAR A LOS PADRES DE FAMILIA PARA QUE DEN A SUS HIJOS UNA BUENA ALIMENTACION?



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
“ANGÉLICA MARTÍNEZ”

TEMA: LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR

INSTRUCCIÓN: A continuación se presenta una serie de ítems para que sea respondido en términos de frecuencia. Solicitamos absoluta sinceridad en las respuestas, pues de ello depende el éxito de ésta investigación.

1. ¿Tus padres te dan ejemplo cuando comes?

- Si ()
No ()
A veces ()

2. ¿Te aconsejan tus padres a comer saludable para qué?

- Tengas buenas calificaciones ()
Crecas sano ()
Ser un buen deportista ()
Todas las anteriores ()

3. ¿Una buena alimentación en los niños ayuda a?

- Mayor actividad ()
Mayor concentración ()
Ser dinámico ()
Nada ()

4. ¿Cuántas comidas crees tú que debes tener al día?

- 2 al día ()
3 al día ()
5 al día ()
6 o más ()

5. ¿Conoces en que beneficia tu alimentación con tus notas?

- Sí ()
Algo ()
No ()

6. ¿Antes de ir a la escuela te sirves?

- Jugo ()
- Leche ()
- Huevo ()
- Agua aromática con pan ()
- Café con pan ()
- Yogurt ()
- Nada ()

7. ¿Qué tipo de alimento te gusta comer más?

- Comida Chatarra ()
- Frutas ()
- Carnes, Pescado ()
- Verduras y Hortalizas ()

8. ¿En el bar de la escuela que alimentos venden más?

- Golosinas ()
- Comida nutritiva ()
- Frutas ()
- Comida chatarra ()
- Nada de bueno ()

9. ¿En la escuela te enseñan cómo debes alimentarte?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

10. ¿Qué te gusta comer en la hora del almuerzo?

- Sopa ()
- Sopa y seco ()
- Seco ()
- Lo que haya ()
- Nada ()

11. ¿Conoces que cantidad de alimentos debes consumir en cada comida?

- Si ()
- No ()
- No me interesa ()

Gracias por su comprensión



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
“ANGÉLICA MARTÍNEZ”

TEMA: LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

INSTRUCCIÓN: A continuación se presenta una serie de ítems para que sea respondido en términos de frecuencia. Solicitamos absoluta sinceridad en las respuestas, pues de ello depende el éxito de ésta investigación.

1. ¿Ustedes como padres son ejemplo en la alimentación de sus hijos?

- Si ()
No ()
A veces ()

2. ¿Aconsejan a sus hijos a comer saludable para qué?

- Tengas buenas calificaciones ()
Crecas sano ()
Ser un buen deportista ()
Todas las anteriores ()

3. ¿La buena alimentación en sus hijos ayuda a?

- Mayor actividad ()
Mayor concentración ()
Ser dinámico ()
Nada ()

4. ¿Cuántas comidas crees usted que debe tener su hijo al día?

- 2 al día ()
3 al día ()
5 al día ()
6 o más ()

5. ¿Conoce usted en que beneficia la alimentación con el rendimiento escolar?

- Sí ()
Algo ()
No ()

6. ¿Antes de ir a la escuela su hijo se alimenta con?

- Jugo ()
- Leche ()
- Huevo ()
- Agua aromática con pan ()
- Café con pan ()
- Yogurt ()
- Nada ()

7. ¿Qué tipo de alimento le gusta consumir más a su hijo/a?

- Comida Chatarra ()
- Frutas ()
- Carnes, Pescado ()
- Verduras y Hortalizas ()

8. ¿En la escuela qué alimentos ofrecen en el bar en mayor proporción?

- Golosinas ()
- Comida nutritiva ()
- Frutas ()
- Comida chatarra ()
- Nada de bueno ()

9. ¿En la escuela recibes charlas sobre alimentación?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

10. ¿Qué le gusta comer a su hijo/a a la hora de almorzar?

- Sopa ()
- Sopa y seco ()
- Seco ()
- Lo que haya ()
- Nada ()

11. ¿Conoce usted que porción de alimento debes consumir su hijo/a en cada comida?

- Si ()
- No ()
- No me interesa ()

Gracias por su comprensión

FOTOGRAFÍAS APLICANDO LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN



Aplicación de Encuestas a Padres de Familia



Dando indicaciones generales a Padres de Familia





Niños encuestados



Alimentos que se despenden en el bar