

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Tesis de grado previa a la obtención del título de licenciada en ciencias de la educación mención: Educación Primaria

TEMA:

**LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INFLUYE
EN EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR**

AUTORA : Mayra del Consuelo Pichucho Cruz

DIRECTORA : Dra. Helena Dávila C.

Quito – Ecuador

2011

COMPROMISO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: La Desnutrición Infantil influye en el Bajo Rendimiento, en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal Mixta “Crnl. Héctor Espinoza” del Cantón Latacunga, durante el período lectivo 2007 – 2008. son de exclusiva responsabilidad de mi autoría.

Mayra Pichucho

AGRADECIMIENTO

Mis sinceras expresiones de gratitud y agradecimiento para mis distinguidos maestros, que con su nobleza y sabiduría vertieron en mí sus vastos conocimientos científicos en el campo educativo.

De manera especial agradezco a mi Asesora de Tesis la Dra. Helena Dávila C. por su apoyo y magnífica dirección en la realización y culminación de esta investigación.

A mis compañeros de curso de quienes tengo inolvidables recuerdos que por siempre los llevaré dentro de mi corazón.

Mayra del Consuelo

DEDICATORIA

A mi madre por todo el apoyo incondicional que me ha brindado en todo momento, a mi hijo y esposo que con su ayuda me dieron las fuerzas para seguir día a día alentándome en este difícil camino de la vida.

Por lo que hago en nombre de ellos este reconocimiento, brindándoles mi graduación que es fruto de mi aspiración personal.

Mayra del Consuelo

ÍNDICE

Portada	
Compromiso	i
Agradecimiento	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice	v
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA.....	4
1.2. PROBLEMA	4
1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN	4
1.5. OBJETIVOS.....	6
1.5.1. Objetivo General	6
1.5.2. Objetivos específicos:	7
1.6. HIPÓTESIS.....	7
1.7. Variables	7
1.7.1. Variable Dependiente.....	7
1.7.2. Variable Independiente	7

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.1. MARCO TEÓRICO	8
2.1.1. LA DESNUTRICIÓN INFANTIL	8
2.1.1.1. Síntomas.....	8

2.1.1.2. Consecuencias	9
2.1.1.3. Factores de riesgo de la desnutrición	10
2.1.1.4. Carencia de nutrimentos	12
2.1.1.5. Infecciones frecuentes	12
2.1.2. Factores de la desnutrición	13
2.1.2.1. La familia.....	13
2.1.2.2. Nivel socioeconómico de la familia	14
2.1.2.3. Baja escolaridad de los padres	14
2.1.2.4. Pobreza.....	14
2.1.2.5. Carencias de limpieza en el hogar	15
2.1.3. Causas de la mala nutrición.....	15
2.1.3.1. Ingestión inadecuada de alimentos.....	15
2.1.3.2. Enfermedades por la mala nutrición	17
2.1.4. Educación nutricional.....	17
2.1.4.1. Importancia de una buena alimentación	17
2.1.4.2. Seleccionar los alimentos	18
2.1.4.3. Nutrición y salud	19
2.1.4.4. La educación nutricional en los distintos ámbitos:	21
la familia y las instituciones educativas	
2.1.5. BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR	24
2.1.5.1. Definición	24
2.1.5.2. Niños con bajo rendimiento escolar	25
2.1.5.3. Causas del bajo rendimiento escolar	26
2.1.6. Ambiente familiar	27
2.1.6.1. Falta de atención de los padres	27
2.1.6.6. Padres que atienden la escolaridad de sus hijos.....	28
2.1.6.7. Desatención de los padres.....	29
2.1.7. Factores de riesgo	29
2.1.7.1. Factores fisiológicos.....	29
2.1.7.2. Factores pedagógicos.....	30
2.1.7.3 Factores sociales	31
2.1.7.4 Factores psicológicos.....	31

2.1.8.	Mala nutrición y bajo rendimiento	31
2.1.8.1.	Deficiencias nutricionales.....	32
2.1.8.2.	Nutrición y desarrollo cognitivo	33
2.1.8.3.	Nutrición y aprendizaje.....	34
2.1.9.	Papel de la nutrición en la salud del niño.....	35
2.1.9.1.	Físicamente	35
2.1.9.2.	Mentalmente	35
2.1.9.3.	Emocionalmente	35
2.2.	Fundamentación legal.....	37

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1.	Diseño de la investigación	40
3.2.	Métodos de la investigación.....	41
3.2.1.	Método inductivo	41
3.2.2.	Método deductivo.....	41
3.3.	Población	42
3.4.	Muestra.....	42
3.5.	Modalidades básicas de la investigación	43
3.5.1.	Investigación bibliográfica	43
3.5.2.	Investigación de campo	43
3.5.3.	El Cuestionario.....	44
3.5.4.	La Observación.....	44
3.6.	Análisis e interpretación de resultados	45
3.6.1.	El análisis.....	45
3.6.2.	Interpretación	45
3.7	Instrumentos de recolección de datos.....	45
3.7.1.	Encuestas	46

CAPÍTULO IV
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES	74
4.2. Recomendaciones	76

CAPÍTULO V
5. PROPUESTA

5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	77
5.2. JUSTIFICACIÓN	77
5.3. OBJETIVOS	80
5.3.1. Objetivo General	80
5.3.2. Objetivos específicos	80
5.4. FUNDAMENTACION	80
5.5. LISTADO DE CONTENIDOS	82
5.6. Desarrollo de los contenidos.....	84

TEMA N° 1

5.6.1. TEMA: PRODUCTOS DE LA PARROQUIA	86
TOACAZO DEL CANTÓN LATACUNGA.	
5.6.1.1. Descripción de los productos de la zona.....	86
5.6.1.2. Detalle de los productos nutricionales de la zona	87

TEMA N° 2

5.6.2. TEMA: LA NUTRICIÓN	93
5.6.2.1. Qué es la nutrición	93
5.6.2.2. Características de la nutrición.....	93
5.6.2.3. ¿Qué es la alimentación?	94
5.6.2.4. Las comidas.....	94
5.6.2.5. El desayuno	94
5.6.2.6. ¿Qué ocurre si no desayunamos?	95

5.6.2.7. Beneficios de un buen desayuno	95
5.6.2.8. Somos lo que comemos.....	96
TEMA N° 3	
5.6.3. TEMA: LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN	97
EL RENDIMIENTO ESCOLAR	
5.6.3.1. Capacidad de aprendizaje	98
5.6.3.2. Disminución de la productividad intelectual	99
5.6.3.3. El papel de la nutrición en el desarrollo mental de los niños..	100
5.6.3.4. Crecimiento y alimentación	101
5.6.3.5. Alimentación correcta.....	102
5.6.3.6. La Mala Nutrición afecta el comportamiento	106
TEMA N° 4	
5.6.4. TEMA: ORIENTACIÓN ALIMENTARIA	107
5.6.4.1. Los alimentos	109
5.6.4.2. Hábitos alimentarios.....	109
5.6.4.3. Importancia de la alimentación en los niños	110
5.6.4.4. Comida en familia	110
5.6.4.5. Educar a los niños en alimentación	111
5.6.4.6. Consejos para la madre de familia.....	111
5.7. Bibliografía	114
5.7.1. Bibliografía Web.....	114
5.8. CRONOGRAMAS DE LA INVESTIGACIÓN	123
5.9. Recursos	124
5.9.1. Recursos humanos	124
5.9.2. Recursos materiales	124
5.9.3. Recursos económicos.....	124
5.9.4. Presupuesto.....	125
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La infancia se considera una etapa trascendental en el proceso evolutivo del ser humano, y se caracteriza por dos fenómenos: el crecimiento y el desarrollo. Para que todo funcione correctamente en esta etapa, es fundamental mantener una nutrición adecuada. Vigilar la higiene y la alimentación del niño es una garantía de buena salud a corto, pero también a largo plazo.

Los daños provocados por desnutrición en la infancia pueden llegar a ser muy serios, ya que es la etapa de mayor impacto en el cerebro del niño, y pueden llegar a producirse alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles. Sin embargo, la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, sino de ausencia de nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

Durante la infancia se produce el mayor desarrollo y crecimiento de la vida de una persona. Por eso es muy importante que los niños tengan una buena alimentación, ya que de lo contrario se puede caer en distintos grados de desnutrición y malnutrición. La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada.

Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en hogares muy pobres, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos. Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación. Para poder establecer cuando un niño se encuentra desnutrido, es necesario saber cuánto pesa y cuánto mide.

Cada año, la desnutrición infantil causa la muerte de tres a cinco millones de niños menores de 5 años en el mundo. Las imágenes de niños hambrientos en contextos de emergencia son ya parte de la conciencia pública, pero la realidad es que la inmensa mayoría de los pequeños que sufren desnutrición lo hacen en silencio, muy lejos de los ojos del resto del mundo.

La presente investigación pretende buscar estrategias para mejorar la nutrición en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta “Crnl. Héctor Espinoza”, con una propuesta guiada y orientada por la investigación ejecuta con los profesores, alumnos y padres de familia del Séptimo Año de Educación Básica.

Los objetivos del trabajo, sustentan la necesidad de diseñar un manual sobre la importancia de tener una alimentación balanceada y nutritiva, para que el niño/a puedan crecer y desarrollarse sanamente y por ende tener un mejor rendimiento escolar, con los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Crnl. Héctor Espinoza, ubicada en el barrio Coto Pilalo de la Parroquia Toncazo del Cantón Latacunga y elaborar la Propuesta Pedagógica para su implementación y aplicación.

Para su análisis se halla ordenada por capítulos con un sentido lógico.

En la introducción se analiza las causas y consecuencias de una mala nutrición en el niño, como es el caso de la desnutrición infantil, en donde surge la necesidad de buscar estrategias que contribuyan a que las madres y padres de familia comprendan la importancia de dar a los niños una mejor alimentación y cuidado a los niños y niñas de este sector investigado.

EL CAPÍTULO I: En este capítulo se ofrece una información sobre el Problema a investigar, el cual concluye: el tema, el problema, delimitación del problema, justificación, objetivos, hipótesis y variables.

EL CAPÍTULO II: Se refiere a la fundamentación científica, el marco teórico con sus respectivos subtemas referentes a la desnutrición infantil y cómo influye en el bajo rendimiento escolar, de los alumnos. En el mismo se indican, teorías que sustentan la investigación y, bases legales del estudio, intentando realizar un análisis de lecturas sobre los diferentes aspectos teóricos para consolidar las metas de este trabajo.

EL CAPÍTULO III: Se refiere a la metodología, utilizada para la investigación, así como también se dan a conocer los instrumentos aplicados en la misma, cómo el diseño de la investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, técnicas para el procesamiento y análisis de datos con sus respectivos cuadros, gráficos estadísticos, análisis e interpretación de resultados y criterios para la elaboración y validación de la propuesta.

EN EL CAPÍTULO IV: Hace referencia a las conclusiones que derivan del trabajo realizado y sus consecuentes recomendaciones, como alternativas de solución a los problemas detectados al realizar esta investigación.

EL CAPÍTULO V: Corresponde a la Propuesta de aprendizaje tomando en cuenta como una buena nutrición influye en el mejor rendimiento académico de los estudiantes. Para ello se ha elaborado un manual para la nutrición infantil balanceada, tomando en cuenta el plan del gobierno nacional "Aliméntate Ecuador".

Finalmente, se anota las referencias, bibliografía general y anexos en la que consigna el instrumento de investigación y la propuesta, destacando la importancia que tiene una buena alimentación para un mejor rendimiento escolar de los estudiantes. Es por ello que el presente estudio, puede servir como punto de partida que lleve a la reflexión y la búsqueda de las mejores técnicas, estrategias o métodos para mejorar la alimentación en la población de estudio.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema

La desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza del Cantón Latacunga. Período 2007 – 2008.

1.2. Problema

¿Cómo la desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento académico de los estudiantes?.

1.3. Delimitación del problema

“Alimentación variada y nutritiva para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del Séptimo Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal Mixta Crnl. Héctor Espinoza del Cantón Latacunga, período lectivo 2007 – 2008.

1.4 Justificación

El presente estudio tiene como finalidad brindar alternativas en la alimentación variada y nutritiva de los estudiantes y proponer nuevos hábitos de alimentación en

la familia, para mejorar tanto el crecimiento como un mejor rendimiento escolar de los estudiantes.

La relación entre la nutrición y el aprendizaje es importante. El desarrollo cognitivo es un término que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender. La nutrición, la genética y el ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo. Dado que hay muchos factores que afectan el aprendizaje, sin embargo, el papel de la buena nutrición en el desarrollo infantil y aprendizaje es importante.

La nutrición durante los primeros años de la vida de un niño está ligada al desempeño en años posteriores. Muchos estudios se concentran en las relaciones entre el desayuno y el aprendizaje en niños de edad escolar; otros investigadores identificaron la importancia de la nutrición en edades más tempranas, que conectan una buena nutrición con el desarrollo cognitivo.

El efecto de la nutrición en el desarrollo del cerebro comienza antes de nacer con la nutrición de la madre. La desnutrición y los efectos negativos resultantes en el cerebro durante el embarazo y los primeros dos años de vida pueden ser permanentes e irreversibles

El amamantamiento parece llevar a un desarrollo más alto del CI/ cognitivo, además lleva a menos casos y a casos menos severos de diarrea, infecciones del oído, erupciones cutáneas, y meningitis bacterial

El hierro es una parte necesaria del tejido cerebral, los impulsos de los nervios se mueven más lentos cuando hay una deficiencia de hierro durante la infancia puede causar daño permanente al cerebro del niño; sin embargo, demasiado hierro también puede causar problemas. La deficiencia de hierro durante los primeros dos años de la vida de un niño está asociada con cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor.

La deficiencia de yodo durante los primeros años está asociada con la reducción de la cognición y logros en niños de edad escolar. Los niños desnutridos tienen más problemas para luchar contra las infecciones, por lo tanto, pueden enfermarse más seguido, faltan más a la escuela, y no logran llevar el paso de sus compañeros. La desnutrición tiene como resultado niveles de actividad reducidos, interacciones sociales reducidas, disminución de curiosidad, y disminución en funcionamiento cognitivo.

Los niños de edad escolar que desayunan salen mejor en exámenes de aptitudes que aquellos niños que no desayunan. Efectos similares y aún más dramáticos se esperan entre los bebés y niños pequeños si se completan los estudios sobre desayuno y rendimiento.

Los docentes pueden motivar a los niños para que coman alimentos nutritivos y prueben comidas nuevas. El preparar comidas frescas y atractivas asegurará que los niños coman bien. Una variedad de experiencias y actividades alimenticias positivas pueden ayudar a desarrollar buenos hábitos alimenticios y buenas preferencias de comida.

Es así como tanto los docentes como los padres de familia deben estar consientes sobre la importancia de una buena alimentación en los niños escolares.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General:

Proponer nuevos hábitos alimenticios en la familia que mejoren el rendimiento escolar de los estudiantes de Séptimo Año de Educación

Básica, de la Escuela Fiscal Mixta Crnl. Héctor Espinoza del Cantón Latacunga.

1.5.2. Objetivos específicos:

- Demostrar que con una buena alimentación los niños del Séptimo Año de Educación Básica, pueden mejorar su rendimiento escolar.
- Determinar como una mala alimentación influye en el bajo rendimiento escolar de los niños.
- Diseñar una propuesta pedagógica sobre cómo brindar a los niños una alimentación sana, equilibrada y nutritiva.

1.6. Hipótesis

La desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar.

1.7. Variables

1.7.1. Variable Dependiente

La desnutrición infantil

1.7.2. Variable Independiente

Bajo rendimiento escolar

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

“La desnutrición significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes, esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas”¹

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

2.1.1.1. Síntomas

Los síntomas varían de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso y disminución de la respuesta inmune.

¹ Dykman, R. (1999). Infancy to adolescence: Long-term effects of nutrition on growth. In Breakfast and Learning in Children Symposium Proceedings (pp. 61- 66). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Pág. 54 – 55

2.1.1.2. Consecuencias

Sus consecuencias se manifiestan como retraso en el desarrollo mental y en la capacidad motora y de aprendizaje. Las deficiencias de vitaminas y minerales originan múltiples manifestaciones. Cuando no se ingieren cantidades adecuadas de proteínas o éstas no tienen alto valor biológico se altera el crecimiento y disminuye el rendimiento energético de los alimentos.

La malnutrición proteínica produce alteraciones en la mucosa epitelial del intestino lo que, a su vez, afecta la producción de enzimas intestinales y termina afectando el proceso de la digestión de carbohidratos y la absorción de lípidos. Los hidratos de carbono tiene la propiedad de retener agua y electrolitos: las dietas que no aportan suficientes cantidades de estos nutrientes provocan pérdidas de agua, sodio y potasio produciendo fatiga y pérdida de peso.

“Los estudios sobre el desarrollo mental indican que existe una interrelación estrecha entre la desnutrición y el desarrollo intelectual. Sin embargo, aún queda por precisar el grado de participación de la desnutrición en el retraso mental. En años recientes se ha logrado que lactantes severamente desnutridos tengan una mejor recuperación en su desarrollo neurológico, cuando son sistemáticamente estimulados durante su tratamiento médico dietético”.²

El niño desnutrido grave se deteriora más debido a un desequilibrio

Hay clara evidencia acerca de la importancia de la desnutrición como factor predisponente de un mayor riesgo de enfermar o de morir y como condición antecedente de una limitación estructural y funcional.

² Kretchmer, N., Beard, J. L., & Carlson, S. (1996). The role of nutrition in the development of normal cognition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 63 (6), 997S-1001S.

Durante el estadio agudo de la desnutrición severa, la aparente mayor susceptibilidad del niño a contraer enfermedades infecto – contagiosas es sin duda la consecuencia de mayor trascendencia clínica.

2.1.1.3. Factores de riesgo de la desnutrición

La mala nutrición de la madre y las infecciones intercurrentes durante el embarazo son factores frecuentes de prematuridad y desnutrición en el útero. No es raro que niños nacidos en estas condiciones de desventaja nutricional en su pasado inmediato, sean víctimas de prácticas inadecuadas de alimentación, especialmente en regiones en donde la lactancia materna está siendo reemplazada desde etapas muy tempranas de vida por fórmulas de alimentación preparadas de manera deficiente y en malas condiciones de higiene.

La desnutrición puede presentarse en todas las edades, sin embargo, es más notoria y grave entre los 6 y 36 meses de edad. Después del destete, que con frecuencia inicia antes del cuarto mes, el niño recibe poco o ningún alimento con leche sus derivados u otros productos de origen animal. La combinación de una dieta baja en energía y proteínas aunada a infecciones frecuentes digestivas y respiratorias propicia un avance lento y progresivo hacia una desnutrición grave.

En las zonas rurales y urbanas marginadas, el ciclo infección – desnutrición se debe a varios factores, entre ellos se destacan los siguientes:

- 1.- El abandono de la lactancia materna
- 2.- La ablactación temprana (antes de los dos meses de edad) o muy tardía (después del sexto mes de edad)

3.- El uso inadecuado de los sucedáneos de la leche materna

4.- Las infecciones gastrointestinales frecuentes en el niño

Por otro lado la pobreza es causa y consecuencia de la falta de educación y mala salud de la población, así como también una comunicación deficiente, la baja productividad y el balance económico desfavorable e inadecuada utilización de los recursos naturales conducen a errores en el consumo y a una inadecuada distribución de los alimentos entre los miembros de la familia, particularmente desfavorable hacia los niños más pequeños y muy especialmente en las niñas y aquellos con alguna enfermedad crónica y/o grave en quienes la ingestión de alimentos puede ser restringida dramáticamente.

Las complicaciones que sufre un niño cuando es alimentado deficientemente no sólo tiene efecto en la estatura y el peso. Esto se debe a que una dieta inadecuada tiene consecuencias negativas en los niveles de vitaminas, proteínas y minerales, lo cual conduce a la desnutrición y al padecimiento de prevalencia alta.

“La desnutrición daña principalmente a los pequeños que viven en la pobreza extrema, pues carecen de recurso económicos necesarios que les permitan llevar un buen régimen alimenticio”³. Por otra parte, también se desarrolla porque la dieta de algunos niños no es vigilada y por lo tanto, no tiene un balance de nutrientes. Así, a medida que este mal avanza se originan trastornos en la salud de los pequeños y son más susceptibles a adquirir diversas infecciones. Además, se altera la función de órganos como riñón e hígado, la deficiencia proteínica ocasiona que el niño tratado con fármacos tenga una alteración importante en la absorción, distribución, metabolismo y eliminación de los mismos. Esto puede provocar una intoxicación con el consecuente riesgo de caer en estado de coma.

³ Torún V, Viteri F. E.Desnutrición calórico-protéica. En Nutrición en Salud y Enfermedad. Shils. 9ª. Edición México. Mc Graw Hill;2002:1103-34.

2.1.1.4. Carencia de nutrimentos

Normalmente el cuerpo humano trata de mantenerse en perfecto equilibrio y para ello es que procesa vitaminas, minerales, energía y demás nutrientes que a diario ingerimos en nuestras comidas. Este equilibrio, es el que conserva todos nuestros órganos y sistema funcionando en forma correcta.

Por esto, ante la carencia de algún o algunos nutrientes, pueden aparecer síntomas y/o problemas que muestran donde puede encontrarse desequilibrado nuestro sistema, o bien donde se originan.

Al principio una deficiencia nutricional no provoca enfermedades específicas como tal. Cuando se trata de enfermedades por deficiencia de nutrientes puede tardar meses o años para que empiece a desarrollar síntomas, como fatiga, cansancio, mucho sueño, poco sueño, mala memoria, poca concentración, piel reseca, comezón de ojos, elegía y catarros recurrentes, sangrado nasal, sensibilidad a la luz, labios rescos, poco músculo, mala circulación, dolores articulares, falta ó exceso de hambre, antojos.

Por último los ácidos grasos esenciales estos son importantes para más de 25 cosas en el cuerpo, entre ellas los ojos, las hormonas, las articulaciones, la conducta, etc.

2.1.1.5. Infecciones frecuentes

La desnutrición se desarrolla gradualmente y permite la siguiente serie de ajustes metabólicos que resultan en una disminución de la necesidad de nutrimentos y en un equilibrio nutritivo compatible con una disponibilidad más baja de nutrimentos celulares. Si en este punto el suministro de nutrimentos continúa siendo cada vez más bajo que el aceptado por el organismo para su adaptación sobreviene la muerte; sin embargo, aunque

en la mayoría de los casos ese suministro es bajo, no lo es tanto para causar la muerte y la persona puede vivir en un estado adaptado a una ingestión disminuida.

2.1.2. Factores de la desnutrición

2.1.2.1. La familia

La familia es el punto de partida apropiado como unidad intermedia de análisis para la vinculación entre los distintos problemas que conlleva la desnutrición infantil. Se define a la familia como un grupo de personas que comparten la misma vivienda, gastos para la alimentación y se hallan unidos por lazos de parentesco o afinidad.

De acuerdo con las condiciones de existencia que les impone su pertenencia a un determinado ambiente social, las familias desarrollan arreglos domésticos, comportamientos o acciones para satisfacer las necesidades básicas de sobrevivencia. Los ingresos económicos de la familia tienen una relación directa con el estado de salud y nutrición de los miembros de la familia, en los casos en que la madre está al cuidado y alimentación de los niños, por ende su alimentación será mejor, tomando en cuenta la calidad y cantidad de los alimentos que ingieran (desayuno, almuerzo, merienda).

En conclusión, es relevante reconocer la importancia de la familia en la calidad de la nutrición de la familia, en la que se debe considerar que las estrategias alimenticias de la familia, juega un papel determinante para la distribución de los recursos al interior de la familia, que forman parte del proceso de toma de decisiones para la búsqueda de la sobrevivencia de cada uno de sus integrantes y que se encuentran relacionadas con el cuidado de la salud y sobre todo de una buena nutrición.

2.1.2.2. Nivel socioeconómico de la familia

El nivel socioeconómico de la familia, se ha demostrado que la baja escolaridad de los padres y el bajo per cápita familiar, con un cuidado inadecuado y deficiente alimentación del niño e inestabilidad familiar favorecen la aparición de mala nutrición en los niños escolares.

2.1.2.3. Baja escolaridad de los padres

La salud de los miembros de la familia se encuentra afectada por las condiciones del hogar, ya que la madre comúnmente descrita como la trabajadora de la salud más importante, juega el papel principal en las actividades domésticas, especialmente las que tienen que ver con el cuidado y crianza de los hijos. Por lo tanto se espera que la educación materna contribuya de manera positiva a la salud del niño.

Es necesario que la madre conozca sobre la importancia de la salud y la nutrición y el estado nutricional de sus hijos, es así como el nivel y la calidad de la ingesta de nutrientes están claramente afectados por los bajos ingresos económicos y la baja escolaridad de los padres, lo cual dificulta la toma de decisiones correctas, el manejo adecuado de los alimentos y de los desechos, entre otras acciones. Uno puede ser pobre, pero si tiene educación puede salir adelante.

2.1.2.4. Pobreza

La pobreza se construye desde la escasez de algo que se debería tener, desde la restricción de bienes que, de acuerdo a los standards de suficiencia y bienestar se considera esenciales para la satisfacción de los requerimientos básicos. En este sentido lo vital se manifiesta como un

desafío cotidiano. En este contexto social, el alimento se mueve en el terreno de la restricción, de la dificultad de acceso que compromete diariamente ese límite de la existencia física y material. Hasta que punto una mala alimentación incide en que algunos niños se encuentran fuera del sistema educativo, no logran un valor social y están siendo eliminados de una u otra forma.

2.1.2.5. Carencias de limpieza en el hogar

“La desnutrición y la mala higiene provocan las infecciones intestinales, con lo cual los niños y niñas se deshidratan. Consecuentemente hay un descontrol hidroelectrolítico, lo que quiere decir que se descompensan todos los nutrientes, especialmente el calcio, fósforo y potasio”.⁴

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar solo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas tendiente a prevenir infecciones, sus transferencias y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar.

2.1.3. Causas de la mala nutrición

2.1.3.1. Ingestión inadecuada de alimentos

Una mala nutrición es causada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta. Una persona corre riesgo de malnutrición si la cantidad de energía y/o nutrientes de la dieta no satisface sus necesidades nutricionales.

⁴ Flores-H S. Desnutrición energético-proteínica En: Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, de. Nutriología médica 1a. México D.F.:Panamericana, 1995: 151-68

Una mala nutrición se manifiesta cuando el organismo no consume los alimentos adecuados y por lo tanto los nutrientes que necesita diariamente no los tiene, y empieza a manifestar ciertas irregularidades en su crecimiento y función. A veces una mala nutrición, no es lo suficientemente notoria y no presenta síntomas, en otros casos pueden ocasionar daños que son irreversibles.

Las personas con estas características, pueden perder, masa muscular, sentirse cansada, agobiada por la tarea diaria, a veces un poco débil o confusa. Ciertos problemas de visión pueden aparecer, o problemas relacionados con la piel; no nos olvidemos también que se pueden manifestar también en los huesos, por falta de calcio. Los profesionales deben averiguar en cada paciente, las costumbres alimenticias, su actividad física, se ingieren alguna medicación, para poder diagnosticar luego y realizar así una dieta equilibrada rica en nutrientes.

Muchas veces se encuentran niños con una cierta debilidad y mucho cansancio, producto de una mala nutrición, provocando de esta manera anemia o problemas de tiroides. En un niño, una mala nutrición, puede impedir o detener el crecimiento, muchas veces los padres concurren a los especialistas con el fin de determinar el problema, y se descubre que en su alimentación hay una falta de nutrientes que impiden el desarrollo del crecimiento. Por eso es importante que en su primera etapa de vida, los niños ingieran alimentos ricos en nutrientes para no padecer enfermedades posteriores.

Los niños con una mala nutrición, suelen tener una mala salud, y por lo general un desarrollo mental más lento. Vamos a ver ahora, problemas que tienen las madres antes y durante el embarazo, que traen problemas al recién nacido, dado que no se pudo desarrollar correctamente en su gestación. Muchas veces puede ser por tabaquismo y muchas otras por una mala nutrición, durante el embarazo, y esto trae como consecuencia un

inadecuado peso al nacer, comprometerá a todos los sistemas metabólicos que están conformando en la gestación.

2.1.3.2. Enfermedades por la mala nutrición

Para prevenir una mala nutrición, hay que realizar una dieta balanceada rica en variedad de alimentos. Muchos de los problemas que causa una mala nutrición, es porque ingerimos pocas verduras y pocas frutas que son las que nos proporcionan las fibras, las proteínas, los carbohidratos como también el hierro, que necesita nuestro organismo. Así cómo también la leche y sus derivados, las grasas, los azúcares, las carnes y los cereales.

A veces nuestra alimentación al no ser muy variada carecemos de muchos de los nutrientes necesarios para lograr una buena salud, tanto sea física como mental. Lo mismo sucede con todas aquellas personas que realizan mucha actividad física, deben tener una alimentación adecuada para no sufrir lesiones graves durante el ejercicio. Las personas obesas tienen una mala nutrición, porque no tienen una correcta alimentación, y a veces el acto de comer esta relacionado con factores emocionales o psicológicos que se manifiestan en cierto modo en comer de una manera poco nutritiva.

2.1.4. Educación nutricional

2.1.4.1. Importancia de una buena alimentación

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o

por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

“La nutrición y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad de mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares”⁵

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

El desarrollo del cerebro depende de la nutrición

Desnutrición infantil

La importancia de un buen desayuno

2.1.4.2. Seleccionar los alimentos

La educación sobre la alimentación es la mejor herramienta para combatir la desnutrición. Mucho se ha hablado y dicho sobre las diferentes dietas, lo importante es poder obtener los resultados esperados sin la necesidad de no comer y tener la capacidad de elaborar un menú rico en nutrientes.

Es necesario que aprendamos a seleccionar los alimentos que nuestro cuerpo necesita para tener una buena salud.

⁵ Romero Velarde Enrique. Desnutrición proteínico-energética. En: SAM Nutrición Pediátrica. sistema de actualización médica en nutrición pediátrica. 1ª edición. México. Intersistemas. 2005:125-150.

Con una mala nutrición, con el correr del tiempo van a lograr que ciertos trastornos se agraven y surjan otros que nos perjudiquen aún más en el desarrollo orgánico, como las enfermedades cardiovasculares y circulatorias.

2.1.4.3. Nutrición y salud

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos del niño varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los niños más activos necesitan más calorías que los que no lo son.

Además, muchos niños llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias.

Habitualmente, los niños tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporariamente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarias.

Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuentes de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogur que la remplazan satisfactoriamente. Además, existe el recurso de disfrazar la leche por otros alimentos que son del gusto del niño, como postres, licuados de frutas o helados, o aun agregarla a salsas blancas o purés.

La dieta completa de un niño debería incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos.

Hay que tener mucho cuidado que pasa en los recreos, en los entretiempos de baby fútbol y en las salidas de fin de semana, en donde se adquieren grandes raciones de grasas difíciles de eliminar (papas fritas, bebidas gaseosas, cremas, hamburguesas, salchichas, galletitas, etc.).

a.- Los nutrientes esenciales:

Se clasifican en seis grupos básicos.

Carbohidratos.

Proteínas.

Grasas.

Vitaminas.

Minerales.

Agua.

b.- Conductas alimentarias:

Una buena alimentación se refleja en la apariencia y se la asocia con una estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura, una expresión alerta y despierta, pelo brillante, estabilidad emocional, buen apetito, hábitos de sueño saludables, resistencia a la fatiga, tránsito intestinal regular y también buen humor.

"Somos lo que comemos, y en función de lo que comemos hoy seremos en el futuro".

⁶ Lazarov, M., & Evans, A. (2000). Breast-feeding—encouraging the best for low-income women. *Zero to Three*, 21 (1), 15-23

A esta edad el niño participa en su alimentación y es libre de escoger y decidir la cantidad y tipo de alimentos que consume, aunque la familia y el colegio son responsables de ella. Además recibe mayor variedad de alimentos y aprende a degustarlos mejor, siempre y cuando no se le obligue a comer.

Si la falta de apetito es frecuente, es necesario verificar que las comidas intermedias no interfieran con las principales.

Es frecuente el consumo de las denominadas "comidas chatarras", denominados así por su bajo valor nutricional, pero muy apetecidos por los niños. Estos son gaseosas como las bebidas cola, refrescos, dulces, golosinas, pasteles, paquetes industrializados como las papas fritas, 3D, chizitos, etc.

Educación nutricional debe ser parte de los programas académicos de los escolares, de los deportistas, pero debe continuarse y reforzarse en el grupo familiar.

2.1.4.4. La educación nutricional en los distintos ámbitos: la familia y las instituciones educativas

Los comportamientos y los estilos de vida nos son asuntos exclusivamente individuales e íntimos, los estilos de vida no se reducen a decisiones individuales, sino que dependen de los límites impuestos por el entorno físico, socio-cultural e influenciados directamente por sus medios económicos.

Bajo este supuesto, tendremos en cuenta que la educación nutricional deberá intervenir en los distintos contextos en los que interactúan niños y jóvenes, sobre todo en el seno de la familia y en el colegio o institutos.

Las recientes publicaciones en torno a la incidencia de sobrepeso y obesidad en estos grupos de población han provocado la puesta en marcha de numerosos estudios y proyectos nutricionales donde la educación nutricional representa un elemento clave, y, a ese respecto, no podemos pensar que la información transmitida a los distintos colectivos lleva consigo de manera lineal un cambio de comportamiento.

El comportamiento alimentario discurre por factores más allá de los nutricionales. El individuo se encuentra influenciado por condicionamientos que van desde los puramente biológicos, hasta los ecológicos, económicos, políticos e ideológicos, y es por ello que el planteamiento de cualquier campaña de educación nutricional supone tener en cuenta los mismos. De este modo, la información nutricional transmitida ha de ir acompañada de una serie de técnicas y métodos que faciliten el cambio de actitud tanto en niños como en jóvenes, teniendo en cuenta los condicionantes que intervienen en las elecciones alimentarias anteriormente descritos.

El abordaje de la educación nutricional en este colectivo implica la contribución tanto del educador como de la familia, y en el caso de jóvenes, la colaboración de sus iguales. Los distintos talleres nutricionales que se plantean en la actualidad suponen la contribución de elementos tanto maternos como paternos, en consonancia con los cambios alimentarios que, cada vez más, muestran la intervención del padre en las labores del hogar, tanto en la elaboración de comidas como en la compra.

En este sentido, la información nutricional que el niño o el joven llevan a casa ha de ser conocida por el padre y la madre que utilizarán el tiempo libre para escucharles y realizar diversos ejercicios que les permitirán conocer lo que han aprendido en el colegio durante las campañas programadas. La cocina se plantea como el espacio ideal para realizar esas tareas, sobre todo durante la elaboración culinaria donde el encargado de llevarla a cabo aprovechará para reforzar determinados conceptos.

También es interesante la contribución de todos los miembros en la elaboración de la cesta de la compra, tanto en la realización del listado en casa como en el establecimiento habitual de compra.

Del mismo modo, las familias del siglo XXI se enfrentan a la imposibilidad de poder comer con sus hijos debido a la incompatibilidad de horarios y de esta forma, las campañas nutricionales han de contemplar la evaluación nutricional de los menús en los comedores escolares. En este sentido, resulta esencial que los familiares tengan constancia en todo momento de los menús, para poder complementar en meriendas y cenas la nutrición del niño. Para ello, padres y madres recibirán charlas. Se aconseja una al trimestre que serán acordadas con la asociación de madres y padres del colegio. Los temas suelen plantearse en tres bloques: alimentación equilibrada, hábitos saludables y trastornos del comportamiento alimentario. Es importante el refuerzo del tema sobre el ejercicio físico en los primeros bloques.

Ya en las instituciones educativas, la formación del profesorado es imprescindible. Para ello se plantean por un lado, la incorporación de cursos de formación nutricional, y, por otro, la realización de actividades a los niños y jóvenes acordes con cada una de las edades. Estas actividades serán programadas al principio de curso, repartiéndose a modo de cuadernillo-agenda que el niño realizará parte en el aula y parte en casa. Al final de curso el equipo de educación nutricional valorará la labor tanto del profesor como de la familia.

La complejidad de los cambios de actitudes y comportamientos motivan la reflexión sobre esta disciplina para contribuir a su perfeccionamiento, haciendo necesaria la intervención de todos y cada uno de los agentes que integran el hecho alimentario y elevándose a factores económicos y políticos, que, por otro lado, son los más difíciles de modificar debido a los intereses en juego. Un ejemplo de ello lo tenemos en la publicidad

alimentaria o en los intereses de la industria alimentaria que cada vez más promocionan productos que provocan la confusión. Todo ello debe hacernos reflexionar sobre la educación nutricional y su importancia.

2.1.5. BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

El bajo rendimiento escolar se ha convertido en un problema social que preocupa enormemente a los educadores y padres de familia. Los factores de riesgo del estudiante incluyen déficits cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta.

2.1.5.1. Definición:

El término de bajo rendimiento o fracaso escolar se define (Enciclopedia Larousse 2009, como la acción y efecto de fracasar; como un suceso lastimoso o inapropiado. Otra acepción del mismo, incluyendo el término escolar, es el retraso en la escolaridad en todas sus formas (afectando especialmente a los menos favorecidos con dificultades en su ambiente sociocultural.

“Fracaso escolar significa que un alumno ha fracasado o no ha progresado prácticamente en nada en sus años escolares, ni en el ámbito de su desarrollo personal y social, ni en sus conocimientos, esto ofrece una imagen negativa del alumno lo que puede afectar a su autoestima y a su motivación hacia el aprendizaje o a la escuela (si se la considera responsable, ya que si se reconoce públicamente su incapacidad para alcanzar los niveles que se esperan de ella, las dificultades se agravarán progresivamente”⁷

⁷ Lurcat, Liliana. Fracaso y el Desinterés Escolar "Cuales Son Sus Causas y Como Se Explican". Ed: Gedisa

Y por último, centra el problema en el alumno y no contempla la acción de otros agentes como las condiciones sociales, la familia o la propia escuela.

Alañón (2009) señala que, un alumno que presenta bajo rendimiento escolar es aquel que abandona sus estudios, porque no están preparadas para admitir y educar a la cantidad de estudiantes que acceden a ella, ya que la sociedad no les permite trabajar al terminar los estudios básicos y deben pasar algunos años más estudiando, algunos de ellos sin desearlo.

En definitiva, esta definición se resume en que la escuela no satisface las expectativas y las demandas de quienes acuden en busca de una formación para poder integrarse en la sociedad que les corresponde

2.1.5.2. Niños con bajo rendimiento escolar

En general tienden a ser desorganizados. Olvidan hacer sus deberes, pierden o ubican mal libros o el material utilizado para la tarea, sueñan despiertos, no escuchan, miran hacia afuera por la ventana o hablan mucho con otros chicos. Tienen hábitos de estudios nulos o pobres. Consideran que han estudiado cuando sólo han leído brevemente el material.

Algunos son lentos y perfeccionistas, pueden decir que si terminan su trabajo de cualquier modo esta mal. Otros, el extremo opuesto, completan su tarea rápidamente pero están mucho más preocupados por terminarla primero que por hacer un trabajo de calidad, su trabajo tiene tantos errores de descuido que uno se pregunta si realmente pensaron en lo que hacían.

Algunos estudiantes con bajo rendimiento son solitarios y se mantienen apartados de los demás. Pareciera que no quisieran tener amigos. Pueden llorar, lamentarse o pueden ser atormentados o molestados por sus compañeros. Otros pierden fácilmente sus cabales, son agresivos y pueden

iniciar peleas. Si muestran algún interés en la escuela, este generalmente relacionado con la vida social o los deportes.

Algunos nunca leen libros mientras que otros se sumergen en la lectura. Les gusta leer especialmente en el momento en que se supone que están haciendo los deberes o alguna tarea del hogar. La televisión o la computadora puede servir como escape y muy rara vez escuchan un llamado de sus padres cuando miran la pantalla.

Algunos niños que tienen un bajo rendimiento escolar son concretos y literales en su forma de pensamiento y aparentemente no pueden resolver problemas abstractos, mientras que otros despliegan un pensamiento creativo e inusual. Los creativos de bajo rendimiento pueden tener muchas ideas pero parecen incapaces de concretarlas, de llevarlas al campo práctico. Raramente completan lo que empezaron. Los proyectos incompletos, en consecuencia, hacen una contribución muy pequeña a su educación. Algunos creativos de bajo rendimiento se sumergen tan completamente en un proyecto elegido que no atienden a casi nada y fracasan en sus responsabilidades escolares.

Los niños de bajo rendimiento son manipulativos, unos más que otros. Pueden abiertamente intentar manipular y colocar a sus padres en contra de otros padres, a maestros en contra de sus padres, a sus padres en contra de los maestros, o amigos en contra de amigos. Y en forma encubierta pueden manipular a los padres para que hagan los deberes por ellos o a los maestros para que les den más asistencia o tareas menos difíciles.

2.1.5.3. Causas del bajo rendimiento escolar

Las causas del mal rendimiento escolar suelen ser múltiples. Desde factores internos de tipo genético o la propia motivación del niño a acudir a clase, a

condicionantes ambientales como el entorno socio-cultural o el ambiente emocional de la familia.

Es un problema complejo ya que cada niño es un caso peculiar con sus propios ritmos de aprendizaje, sus puntos fuertes y débiles. Algunos necesitan más tiempo para integrar la información, otros son más rápidos. Los hay con serios problema para trabajar en actividades que requieren procesar información de forma secuencial (lectura, matemáticas...), mientras que otros las tienen cuando la información es presentada simultáneamente y dependen de la discriminación visual.

Actualmente se habla de Trastornos específicos del Aprendizaje para designar un conjunto de síntomas que provocan una disminución significativa en el rendimiento escolar de los niños que lo padecen.

2.1.6. Ambiente familiar

2.1.6.1. Falta de atención de los padres

Los padres son los encargados de proporcionarle al niño amor, protección, educación, bienestar, salud, etc. En ese afán actual de buscar las mejores condiciones económicas posibles o por el simple hecho de prestar más atención en diversos factores externos, los padres suelen descuidar cada uno de los aspectos mencionados al principio. Esto también trasciende al ámbito educativo, ya que desde el momento que el niño comienza su formación básica, los padres pueden llegar a traspasar la responsabilidad de la formación académica exclusivamente a la institución educativa.

⁸ Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz. Adolfo Moreno.Ed: El aljibe.

El problema dentro de las aulas comienza, cuando los padres pensando que el buen rendimiento académico de sus hijos dependerá única y exclusivamente de la escuela y los maestros; lo único en que se preocuparan será por que al inicio de clases sus hijos tengan todo el material que se les solicite, que cumplan con los tramites necesarios y de ahí en adelante es cuestión de la institución educativa que los niños puedan aprender de manera integral y alcancen su máximo desarrollo académico. Pero es, en ese instante cuando comienzan a presentarse los problemas con el niño, ya que desde ese momento sus calificaciones no serán las mejores, el niño será apático dentro del salón de clases, no tendrá la motivación necesaria para aprender y en algunas ocasiones habrá reprobación de por medio.

2.1.6.6. Padres que atienden la escolaridad de sus hijos

Los padres que atienden la escolaridad de sus hijos, están a disposición de trabajar con ellos y están en contacto con los maestros, crean el mejor eslabón para el triunfo académico de sus hijos, es necesario recordar esto para no olvidar su importancia.

En la actualidad, con los padres ocupados y los niños que no cuentan con la atención que requieren de sus padres se descuida el rendimiento escolar. Los hogares que carecen de una motivación positiva hacia el estudio y una adecuada organización en el proceso de orientación al niño, crean estudiantes desorganizados o sin el interés por el estudio.

Para satisfacer las necesidades educativas de los niños se requiere de atención por parte de los padres ocupados o descuidados, pero vale la pena el esfuerzo ya que un niño que cuente con la atención de sus padres y la motivación de esos ampliara sus posibilidades de tener un rendimiento e interés mayor en la escuela.

Dentro de la escuela primaria, el docente necesita trabajar junto con los padres para que el alumno tenga una formación con bases más sólidas que le permitan las actitudes y aptitudes que refuercen su interés en los estudios, ahí radica la importancia de que los padres enfoquen su atención al aprendizaje de sus hijos, y dejen de descargar en la escuela su propia responsabilidad, ya que esta nunca podrá reemplazar a los padres, ni pretender educar integralmente a los alumnos sin la cooperación de padres y maestros.

2.1.6.7. Desatención de los padres

En ocasiones algunos padres transfieren a otras instituciones las tareas familiares, no porque la familia sea incapaz de cumplir con su deber, sino porque piensan que esas actividades pertenecen exclusivamente a las instituciones; pero en realidad se requiere del apoyo de los padres para permitir un desarrollo eficaz y conseguir los propósitos planteados. Muchos padres de familia, en especial las madres, se preocupan porque su hijo ha mostrado un bajo rendimiento escolar y está a punto de repetir el año. Su preocupación esencial es el mal desempeño en la escuela.

2.1.7. Factores de riesgo

2.1.7.1. 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 procesos simbólicos, trastornos en la lateralización (repercutiendo en la percepción y reproducción de símbolos) trastornos perceptivos y del lenguaje.

2.1.7.2. 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.

El bajo rendimiento escolar puede darse por ciertas irregularidades en la escolaridad, bien por constantes traslados de un colegio a otro, por inasistencia escolar, que evidentemente hacen que el niño carezca de base para continuar el aprendizaje.

Otra de las causas puede ser el método de enseñanza del centro educativo, en el sentido de no adecuar el interés del niño con los contenidos que se imparten, o bien la alta exigencia que no atiende a la madurez de cada niño.

Por otra parte es un hecho que en algunos centros existe un exceso de deberes, y que en la actualidad el sistema educativo actual conlleva a la dispersión de materias, llegando a tener un número elevado de asignaturas que a veces sólo suponen un masivo número de suspensos para el estudiante logrando desmotivarlo y enquistar el fracaso.

El desconocimiento de las adecuadas técnicas de estudio así como también el exceso de actividades extraescolares que presionan al alumno, pueden conseguir también que el rendimiento escolar del niño no responda a su verdadera capacidad. Un problema del bajo rendimiento puede ser la masificación, el número de alumnos que a veces supera los 25 , parece también incidir en los resultados puesto que se observan más casos de fracaso escolar, y aunque la nueva reforma trata de ir disminuyendo ese número, aún estamos muy lejos de lograrlo.

Otro problema puede ser por supuesto la figura del profesor es básica también, en el sentido de que todos sabemos de casos de profesores que

han marcado negativa o positivamente a los alumnos y que determinadas aptitudes se pueden potenciar o bloquear, según sea el profesor.

Está claro que para ser docente se necesita una vocación muy fuerte y unas determinadas aptitudes que no todos tiene. Evidentemente puede no ser la causa principal, pero sí es un eslabón más en la cadena. La nueva reforma educativa trata de poner énfasis en la individualización y la superación de estas barreras, pero sinceramente.

2.1.7.3 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 deprivación cultural, alcoholismo, limitaciones de tiempo para atender a los hijos”.⁹

2.1.7.4 Factores psicológicos.

Estos factores incluyen situaciones de adaptación, emocionalidad y constitución de la personalidad.

2.1.8. Mala nutrición y bajo rendimiento

La mala nutrición trae como consecuencia el bajo nivel académico que presentan los estudiantes.

⁹ Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz. Adolfo Moreno.Ed: El aljibe.

Los escolares con una nutrición inapropiada, 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. 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. El comportamiento del estudiante y su rendimiento intelectual, están influidos por su nutrición, el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo.

2.1.8.1. Deficiencias nutricionales

Las vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, enzimas e incluso hormonas, interactúan entre sí para brindarnos un óptimo rendimiento físico y mental, por lo tanto la deficiencia, o el mal funcionamiento de alguno de éstos, juegan un papel importante en el bajo rendimiento escolar.

“Las deficiencias nutricionales hoy en día son más comunes de lo que imaginamos, desgraciadamente en muchas ocasiones no tenemos conocimiento de éstas y van causando daños que interfieren en el comportamiento de nuestros hijos ocasionando graves problemas de atención y aprendizaje”¹⁰. Si no consideramos el aspecto nutricional en el tratamiento de éste problema, no obtendremos buenos resultados en el largo plazo.

¹⁰ Ayúdale a estudiar. Rosa Serrate. Ed. Temas de hoy

2.1.8.2. Nutrición y desarrollo cognitivo

La relación entre la nutrición y el aprendizaje es importante en el desarrollo cognitivo de los niños es un término que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender. La nutrición, la genética y el ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo. Dado que hay muchos factores que afectan el aprendizaje, los científicos no pueden decir.

Sin embargo, el papel de la buena nutrición en el desarrollo infantil y aprendizaje es importante. La nutrición durante los primeros años de la vida de un niño está ligada al desempeño en años posteriores. Muchos estudios se concentran en las relaciones entre el desayuno y el aprendizaje en niños de edad escolar; otros investigadores identificaron la importancia de la nutrición en edades más tempranas. El efecto de la nutrición en el desarrollo del cerebro comienza antes de nacer – con la nutrición de la madre. La desnutrición y los efectos negativos resultantes en el cerebro durante el embarazo y los primeros dos años de vida pueden ser permanentes e irreversibles.

El hierro es una parte necesaria del tejido cerebral. Los impulsos de los nervios se mueven más lentos cuando hay una deficiencia de hierro. La deficiencia de hierro durante la infancia puede causar daño permanente al cerebro del niño; sin embargo, demasiado hierro también puede causar problemas.

La deficiencia de hierro durante los primeros dos años de la vida de un niño está asociada con cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor. La deficiencia de yodo durante los primeros años está asociada con la reducción de la cognición y logros en niños de edad escolar.

Los niños desnutridos tienen más problemas para luchar contra las infecciones. Por lo tanto, pueden enfermarse más seguido, faltan más a la

escuela, y no logran llevar el paso de sus compañeros. La desnutrición tiene como resultado niveles de actividad reducidos, interacciones sociales reducidas, disminución de curiosidad, y disminución en funcionamiento cognitivo.

“Los niños de edad escolar que desayunan salen mejor en exámenes de aptitudes que aquellos niños que no desayunan. Efectos similares y aún más dramáticos se esperan entre los bebés y niños pequeños si se completan los estudios sobre desayuno y rendimiento”¹¹.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. En varios estudios se ha encontrado que los estudiantes que empiezan su día con un desayuno nutritivo cometen menos errores en los exámenes que aquéllos que no desayunan, los niños que habían desayunado nutritivamente, tenían además de una mejor condición física, calificaciones más altas tanto en la sección de matemáticas como en la de lectura del examen.

2.1.8.3. Nutrición y aprendizaje

La calidad de vida es expresión directa de la calidad de lo que comemos, los alimentos son la materia de la que el organismo deriva su energía y su funcionamiento general. Una buena nutrición es crucial para los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los niños. Se conoce que la capacidad de aprendizaje, la concentración, la memoria de sustancias que encontramos en los alimentos. La alimentación está directamente relacionada con el desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes, y una vez que empiezan el colegio es más difícil supervisarlos. Sin embargo, no debe ser un asunto de extrema preocupación para los padres de familia.

¹¹ Suskind R M. The Malnourished Child En Susskind R M, Textbook of Pediatric Nutrition 2ª. New York EUA: Raven Press; 1992:127-40.

2.1.9. Papel de la nutrición en la salud 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:

2.1.9.1. 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.

2.1.9.2. 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.

2.1.9.3. 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”¹². En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

Durante la edad preescolar 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.

¹² Vega-Franco L, Características clínicas de la desnutrición proteino-energética, En: Alimentación y Nutrición en la Infancia 2ª. México D.F., Mendez Cervantes 1988: 153-63

2.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

EL MIES - ALIMENTATE ECUADOR

La desnutrición crónica a nivel nacional es de 23.2 por ciento en niños y niñas menores de 5 años que están sufriendo condiciones adversas en su crecimiento, condiciones que generalmente están asociadas a una situación precaria social y económica. Dentro de este grupo, el 5.9 por ciento cae por debajo de -3.0 DE, clasificado con desnutrición crónica severa. Sobre este nivel, los indicadores más altos y preocupantes de desnutrición crónica se encuentran entre los(as) hijos(as) de mujeres con bajos niveles de instrucción y de aquellas clasificadas en los quintiles económicos más pobres. (ENDEMAIN, 2006).

Para enfrentar el problema de la malnutrición y de la anemia, en el marco del Plan Nacional del Buen Vivir, relacionado con los Objetivos No. 2 y sus políticas: Política 2.1 de Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales; Meta 2011 Reducir en un 45 % la desnutrición crónica al 2013. Amparados en los preceptos constitucionales que establecen los derechos fundamentales de los niños y niñas a una alimentación y nutrición sanas, derecho a la salud, el MIES a través de su Programa Aliméntate Ecuador diseñaron el “Proyecto Alimentario Nutricional Integral – PANI” que tiene como propósito contribuir al mejoramiento de las prácticas de alimentación saludable en niños y niñas menores de 5 años y sus familias, atendidos por los servicios de desarrollo infantil del INFA desde una perspectiva de derechos y de soberanía alimentaria.

El PANI busca generar cambios de comportamiento hacia una alimentación saludable incorporando los saberes culturales en los centros de desarrollo infantil del INFA y en las familias participantes de estas unidades.

Las principales estrategias de este proyecto incluyen: Promoción de la lactancia materna exclusiva, alimentación complementaria más lactancia continua, sustentada en investigaciones formativas de línea de base, la revisión de evidencia científica y el análisis de políticas. Otra Estrategia incluye acciones de capacitación de las madres de familia y de las madres cuidadoras, en temas de prácticas de alimentación saludable, lactancia materna y alimentación complementaria; la introducción universal de los complementos alimentarios “Chis Paz y Mi Papilla”; todo esto basado en un fuerte componente de Diagnóstico, monitoreo y evaluación continua y un renovado sistema de información para la toma de decisiones. Además, el proyecto PANI, dentro de sus ejes contempla el de trabajar en un modelo de Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) cuyo principal objetivo es el de mejorar la calidad alimentaria nutricional en las unidades de atención del INFA, así como de las familias participantes.

Este proyecto inició su implementación en abril del 2009 en las 5 provincias de la sierra central: Cotopaxi, Chimborazo, Cañar, Bolívar y Tungurahua; atendiendo a aproximadamente 75.937 niños y niñas, con acciones intra-institucionales del MIES entre Aliméntate Ecuador e INFA.

Luego del primer año de intervención, se realizó la evaluación de impacto en la que se observa la reducción de la frecuencia de Anemia de 54% a 37.4%, logrando una reducción de 16.6% de la población intervenida con anemia; lo que significa que de un total intervenido en la primera fase de 56.007 niños y niñas intervenidas, de los cuales 32.244 tenía algún grado de anemia a fines del 2009, al finalizar el primer año de intervención 9.297 niños y niñas dejaron de tener algún grado de anemia a fines del 2010.

En el transcurso del 2010 se ha ampliado la intervención a nivel nacional, se implementaron actividades en educación nutricional, de mejoramiento de la seguridad alimentaria y nutricional en las unidades de atención y de

fortificación de la comida diaria del niño con los micronutrientes “Chis Paz”, con el objetivo básico de mejorar las prácticas alimentarias de las familias de los niños y niñas, disminuir la prevalencia de Anemia y contribuir a disminuir la Prevalencia de Desnutrición Crónica de estos niños y niñas.

Hasta la presente fecha la inversión realizada para mejorar el estado nutricional de los niños y niñas atendidos por el INFA a nivel nacional a través del proyecto PANI, es de \$ 4'507.616,00 para atender a 468.095 niños y niñas menores de 5 años.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolló fundamentalmente para solucionar una problemática, utilizando métodos, técnicas e instrumentos que nos permitan culminar con esta investigación que es de fundamental importancia para mejorar la supervisión educativa así como también recalcar la importancia de una buena nutrición en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Coronel Héctor Espinoza del Cantón Latacunga, durante el período lectivo 2007 – 2008.

Además se fortaleció con investigaciones en libros, Internet, personas que tengan algún tipo de conocimiento relacionado al tema, todo esto contribuyendo en gran parte a esta búsqueda. También se revisó en algunos libros que tengan algún tipo de relación y muchas veces no se ha encontrado algo valedero a lo que se busca para argumentar, todos los conceptos, teorías y definiciones.

Concluyendo, esta investigación se apoya en el enfoque cualitativo, en razón del problema y los objetivos a conseguir y además, porque en el proceso se utilizan técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de los hechos, orientándolos básicamente al conocimiento de una realidad dinámica y holística, evitando las mediciones y el uso de las técnicas estadísticas, y se desarrolló bajo el marco de un proyecto de desarrollo que según Yépez (2000: 8), expresa:

“Comprende la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable, para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas tecnología, métodos y procesos. Para su formulación y ejecución debe apoyarse en investigaciones de tipo documental; de campo o

un diseño de incluya ambas modalidades. En la estructura del proyecto factible debe constar las siguientes etapas: diagnóstico, planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta, procedimiento metodológico, actividades y recursos necesarios para su ejecución; análisis y conclusiones sobre viabilidad y realización del proyecto; y en caso de su desarrollo, la ejecución de la propuesta y evaluación tanto del proceso como de sus resultados”.

3.2. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Métodos

Luego de haber realizado la investigación utilizando recursos clasificados y recomendados se definió por realizar una encuesta dirigida a un sector determinado para la obtención de la información requerida, en especial se requería investigar o recolectar información de la Institución educativa antes mencionada perteneciente a la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi.

3.2.2. Método inductivo

Se busco herramientas apropiadas para la investigación, llegando con el mismo a investigar para la obtención de información requerida para analizar y dar una respuesta inmediata al problema, ya que mi objetivo es mejorar la alimentación en los niños escolares debido a que esto influye en el bajo rendimiento escolar.

3.2.3. Método deductivo

Se aplicó este método al constatar la falta de una buena alimentación en las familias debido a que no tienen el conocimiento de cómo alimentar a su familia con alimentos nutritivos y variados que sirvan para nutrir adecuadamente a la familia debido a que todo niño bien nutrido responde favorablemente en el aprendizaje escolar.

3.3. POBLACIÓN

La población de mi investigación son los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Crnl. Héctor Espinoza”, del Cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, sumando un total de 40 estudiantes, 40 padres de familia y 5 maestros dando una población total de 85, debo manifestar que por considerarse un universo menor de 100, no aplicaremos la fórmula para calcular el tamaño de la muestra, siendo la unidad muestral un total de 85 personal.

3.4. MUESTRA

Para conocer la cantidad con la que se cuenta como muestra será necesario tomar en cuenta el número de estudiantes, padres de familia y maestros

NÓMINA	NÚMERO	PORCENTAJE
Estudiantes	40	47.06%
Padres de familia	40	47.06%
Docentes	05	5.88%
TOTAL	85	100%

Elaborado por: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaría de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Se puede observar que la muestra significativa de estudio se calcula en 40 alumnos, 40 padres de familia y 5 docentes.

3.5. MODALIDADES BÁSICAS DE LA INVESTIGACIÓN

Las modalidades básicas de la investigación utilizadas para el desarrollo de este trabajo teórico – práctico, son las siguientes:

3.5.1. Investigación bibliográfica.

Porque nos proporcione teorías, conceptos, definiciones que nos permitieron abordar las variables, estos datos los encontramos artículos en donde se menciona la importancia de la alimentación en los niños y sus efectos en el rendimiento escolar, para este fin hemos revisado revistas, publicaciones de nutrición y salud, páginas web, que nos proporcionan información sobre el tema. Este tema de investigación se la utilizó para la elaboración del marco teórico de la tesis; porque se investigo teorías y definiciones de las variables de algunos autores, en libros, revistas y páginas Web.

3.5.2. Investigación de campo.

En esta investigación se realizará la investigación de campo porque se diseño y aplicó instrumentos de recolección de datos en forma cualitativa y cuantitativa; en este caso se empleo un instrumento que es la encuesta, en este tipo de investigaciones se apoya en informaciones que proviene de las observaciones que hace el maestro a sus estudiantes dentro del aula.

El método utilizado en la investigación realizada es la observación que es un método empírico que se lo efectúo como una fuente primaria, se lo izo de una forma escrita durante el año lectivo 2007 – 2008 a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Crnl. “Héctor Espinoza”, ubicada en el barrio Coto Pilalo de la Parroquia Toacazo del Cantón Latacunga.

Lo que se hizo al inicio fue analizar las dos variables de la investigación que son: La desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar.

Luego de haber conocido de cerca las dos variables se procedió a dar a conocer los temas subtemas a investigar.

Debo mencionar que esta investigación ha sido una tarea larga y complicada pero con buenos resultados y con la experiencia que se obtuvo se concluyó que la buena nutrición en el niño a más de proporcionarle salud, también tiene que ver con su desarrollo físico e intelectual.

3.5.3. El Cuestionario

El cuestionario permitió recabar información clara y precisa fue elegida como la más ideada, esta actividad metodológica se aplicó al personal docente, estudiantes y padres de familia, en distintos horarios, para conocer mejor cada uno de sus criterios, logrando así abarcar todos los aspectos existentes para de esta manera buscar soluciones al problema expuesto.

3.5.4. La Observación

Es importante señalar que se hará uso de la ficha de observación como instrumento de recopilación para obtener una mejor visión de la desnutrición infantil y cómo esta influye en el bajo rendimiento escolar.

3.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.6.1. El análisis

El análisis se lo ejecutará de acuerdo a la información obtenida en todo el proceso de investigación y aplicación de las encuestas, las mismas que ayudarán a determinar como influye la desnutrición infantil en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la institución antes mencionada.

3.6.2. Interpretación

La interpretación se la llevará a cabo mediante la aplicación del programa Excel, el cual permitirá obtener una visión más clara de los problemas y necesidades que tiene el tema: La práctica de la desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes, mediante representaciones gráficas.

Para la aplicación de las encuestas se recurrirá a las preguntas más simples ya que estas permiten posibles respuestas, razonamientos o conjeturas superficiales que impedirán una clara tabulación para la interpretación de los resultados.

3.7. Instrumentos de recolección de datos

Se han diseñado los siguientes instrumentos de recolección de datos para poder determinar este problema adjunto los tres modelos de encuestas.

Se aplicaron las encuestas a los docentes, alumnos y padres de familia, con la finalidad de identificar las causas y características de la realidad educativa de la institución investigada, en especial la desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes del plantel educativo.

3.7.1. Encuestas

Encuesta, instrumento cuantitativo de investigación social mediante la consulta a un grupo de personas elegidas de forma estadística, realizada con ayuda de un cuestionario.

La encuesta es la forma más directa de tener acceso a este tipo de información, por ser el instrumento más viable y factible en donde los datos obtenidos se constituyen en veraces y confiables que permitieron analizar los resultados. La encuesta se realizó a 40 estudiantes, 40 padres de familia, y 05 docentes de la Escuela Fiscal Mixta Coronel Héctor Espinoza del Cantón Latacunga.

A más de esta herramienta utilicé entrevistas personales a las autoridades que por ser un universo relativamente pequeño se torna más fácil el acceso a la información directa.

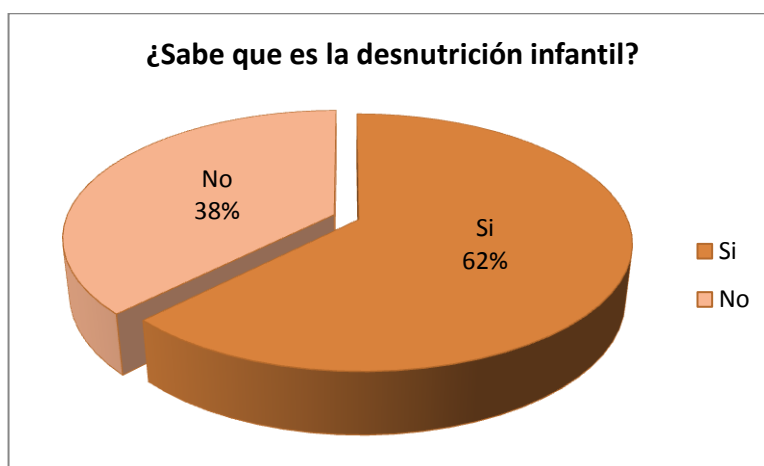
TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTA A LOS ALUMNOS Y ALUMNAS

1. ¿Sabe que es la desnutrición infantil?

TABLA N° 1

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	25	62.50%
No	15	37.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 1



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 62.50% de los alumnos indican que si conocen lo que significa la desnutrición infantil y sus fatales consecuencias en el bajo rendimiento escolar, solamente el 37.50% de los alumnos indican que no conocen sobre la desnutrición infantil

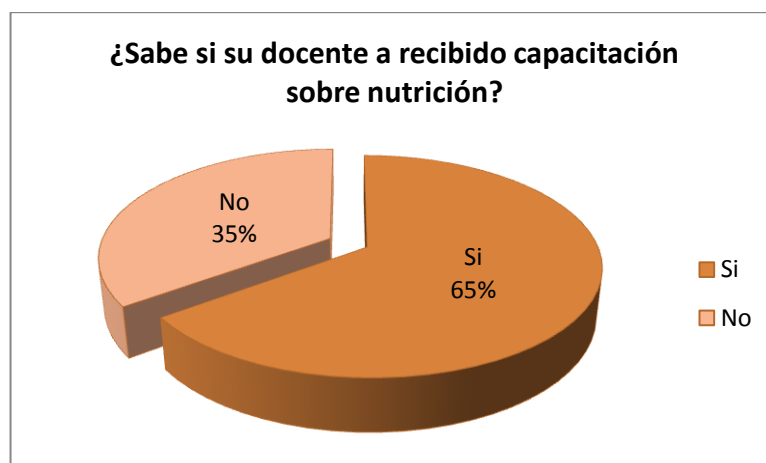
Interpretación: En el mundo de hoy la inversión en nutrición es una necesidad, no un lujo, la alimentación sana y nutritiva en el crecimiento de un niño es muy importante porque de ella depende el desarrollo intelectual y físico del niño.

2. ¿Sabe si su docente a recibido capacitación sobre nutrición?

TABLA N° 2

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	26	65.00%
No	14	35.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 2



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población investigada el 65.00% de los alumnos indican que sus maestros si se preocupan por su alimentación diaria, dándoles sugerencias sobre los alimentos más nutritivos y de la importancia que tiene el desayuno en los niños escolares.

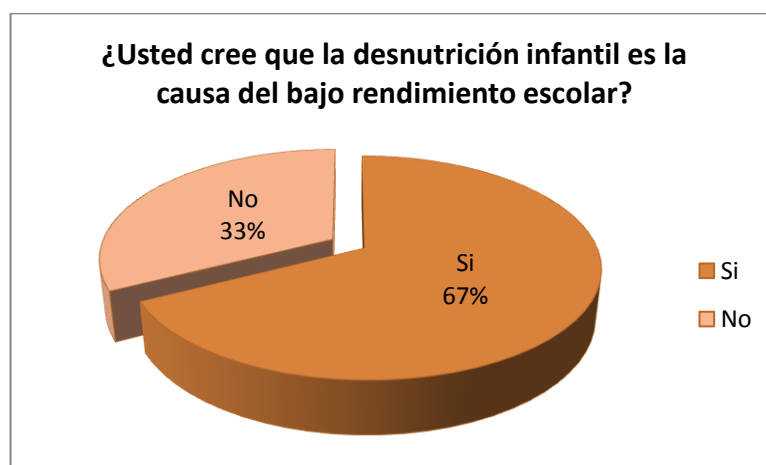
Interpretación: Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo.

3. ¿Usted cree que la desnutrición infantil es la causa del bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 3

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	27	67.50%
No	13	32.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 3



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 67.50% de los estudiantes encuestados nos indican que si creen que la mala alimentación de los niños es la consecuencia del bajo rendimiento escolar y el 32.50% de los alumnos manifiestan que no, porque el bajo rendimiento escolar también se debe a otros factores como por ejemplo la falta de atención de los padres o porque el maestro no utiliza métodos o estrategias adecuadas en el aprendizaje.

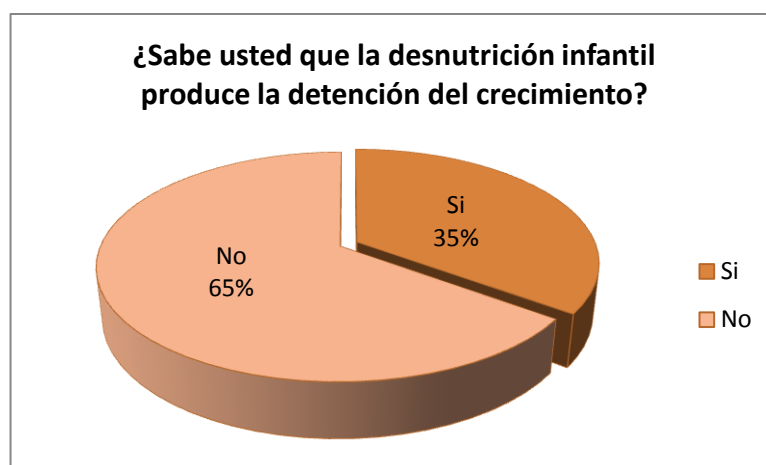
Interpretación: Este estudio también pone de manifiesto que la mala alimentación que tienen los niños se debe a que los padres de familia desconocen cómo llevar una alimentación equilibrada, es decir que no tienen buenos hábitos en la alimentación como es el consumo de verduras, hortalizas y frutas.

4. ¿Sabe usted que la desnutrición infantil produce la detención del crecimiento?

TABLA N° 4

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	14	35.00%
No	26	65.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 4



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población en estudio el 65.00% de los alumnos manifiestan que no tienen conocimiento de que la desnutrición infantil produce la detención del crecimiento y el 35.00% restante indica que si, que ellos saben las graves consecuencias de la desnutrición en una persona y especialmente en un niño escolar.

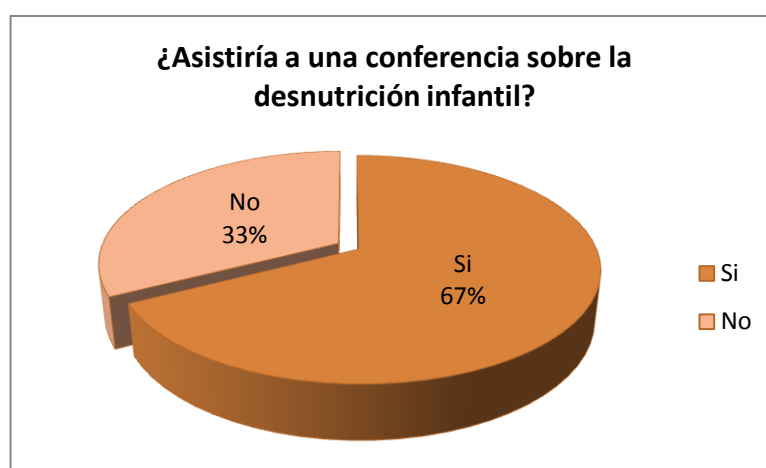
Interpretación: La falta de una buena alimentación en un niño ocasiona decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de vitaminas y proteínas que son nuestros principales combustibles energéticos para nuestro normal funcionamiento orgánico.

5. ¿Asistiría a una conferencia sobre la desnutrición infantil?

TABLA N° 5

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	27	67.50%
No	13	32.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 5



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Con respecto a esta pregunta podemos indicar que el 67.50% de los alumnos indican que si les gustaría asistir a una conferencia sobre la desnutrición infantil y el 32.50% de los alumnos indican que no, porque ellos si saben sobre las causas y consecuencias de la desnutrición infantil en los escolares.

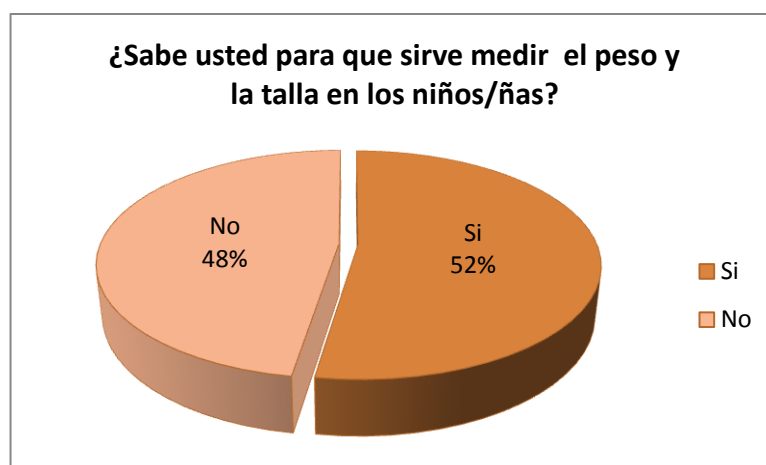
Interpretación: Estos resultados nos indican que la mayoría de alumnos están de acuerdo y se encuentran motivados para asistir a las conferencias para aprender cómo superar la desnutrición infantil para tener una vida saludable.

6. ¿Sabe usted para que sirve medir el peso y la talla en los niños/ñas?

TABLA N° 6

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	21	52.50%
No	19	47.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 6



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Con relación a esta pregunta podemos indicar que el 52.50% de los alumnos indican que si saben para que sirve medir el peso y la talla de los niños y niñas. Mientras que el 47.50% de los estudiantes indican desconocer él para qué sirve pesar y medir a los niños y niñas.

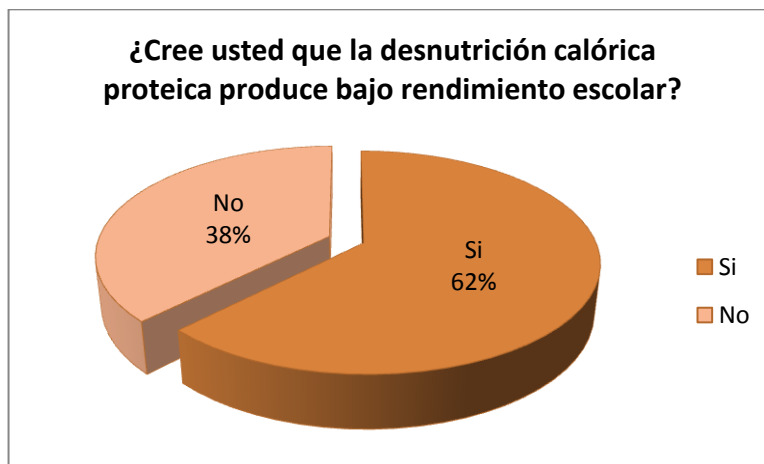
Interpretación: Estos resultados nos indican que la mayoría de alumnos desconocen los beneficios de medir su talla y tomar su peso poco interés demuestra por saber cuánto pesan y cuánto tienen de peso lo que demuestra que sus padres y maestros no han explicado sobre este tema.

7. ¿Cree usted que la desnutrición calórica proteica produce bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 7

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	25	62.50%
No	15	37.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 7



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población encuestada el 62.50% de los alumnos indican que si porque la desnutrición calórica proteica produce bajo rendimiento escolar. El 37.50% restante de los alumnos indican que no porque desconocen sobre el tema.

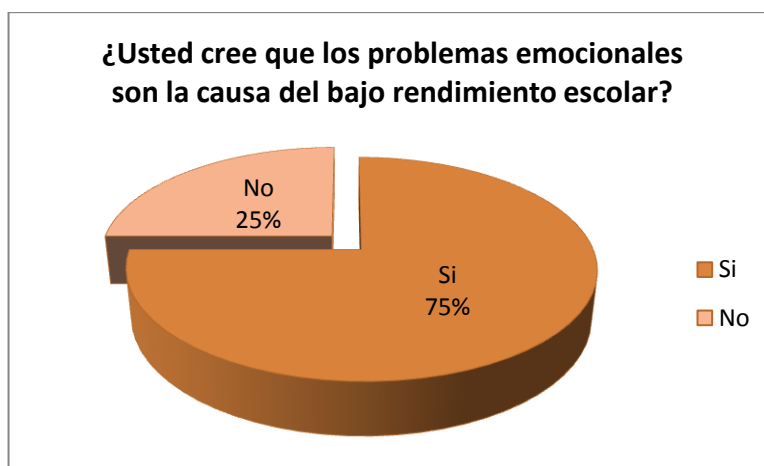
Interpretación: Estos resultados nos demuestran que los alumnos si quieren saber si tienen desnutrición o no y qué hacer para superar esta enfermedad. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas, cuando el niño presenta cualquier grado de desnutrición en su organismo.

8. ¿Usted cree que los problemas emocionales son la causa del bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 8

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	30	75.00%
No	10	25.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 8



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaría de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la investigación realizada el 75.00% de los alumnos indican que si, que los problemas emocionales son la causa del bajo rendimiento escolar y el 25.00% de los estudiantes indican que no, porque los problemas emocionales en un niño pueden deberse a otros factores, como la falta de motivación para el aprendizaje.

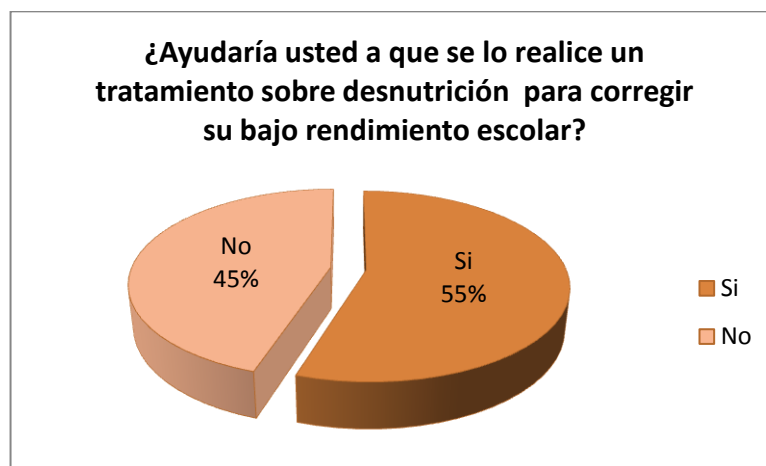
Interpretación: Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con una alimentación sana y equilibrada. La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos. Es muy importante también que no se confunda cantidad con calidad, es decir, que no solo debemos fijarnos en la cantidad de alimento que come el niño sino en que su alimentación sea balanceada e incluya todos los grupos de alimentos, como son la carne, el pollo, el pescado, el pan, los cereales, la leche y en especial las frutas y verduras.

9. ¿Ayudaría usted a que se lo realice un tratamiento sobre desnutrición para corregir su bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 9

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	22	55.00%
No	18	45.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 9



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 55.00% de los alumnos indican que si sería necesario que se realicen chequeos médicos a los niños para saber si tienen algún grado de desnutrición, porque muchas de las veces se desconoce. El 45.00% de los alumnos indican que no es necesario que se realice esos chequeos médicos porque en sus hogares si tienen buenos hábitos de alimentación saludable.

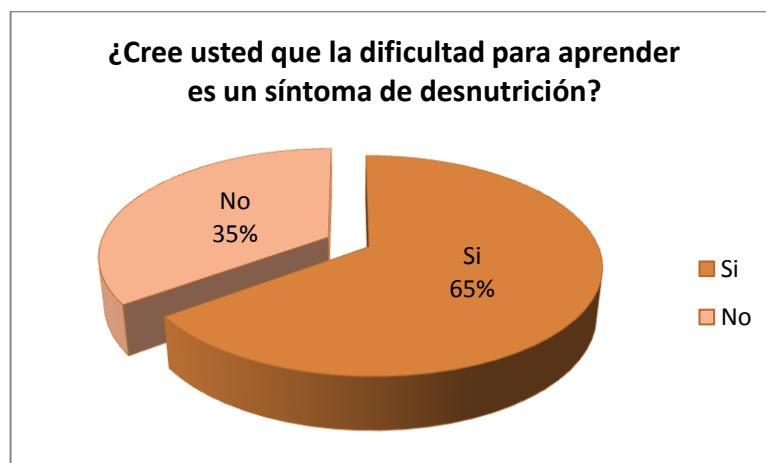
Interpretación: La mayoría de alumnos si están motivados para saber si están desnutridos o no y para seguir un tratamiento para superar esta enfermedad y tener una buena salud y aprender a alimentarse saludablemente. El crecimiento y desarrollo adecuados en un niño dependen en cierta medida de la alimentación, por lo cual, tanto el que coma de menos como el que coma de más repercuten directamente en su crecimiento y su salud.

10. ¿Cree usted que la dificultad para aprender es un síntoma de desnutrición?

TABLA N° 10

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	26	65.00%
No	14	35.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 10



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población investigada el 65.00% de los alumnos indican que si, que en la mayoría de los casos cuando un niño presenta dificultades para aprender es un síntoma de desnutrición. Y el 35.00% restante indica que no, esto nos demuestra que la dificultad en el aprendizaje que presentan algunos niños en la escuela se debe a la falta de una buena alimentación en los niños escolares.

Interpretación: La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención se pueden provenir, brindándole al niño una dieta adecuada.

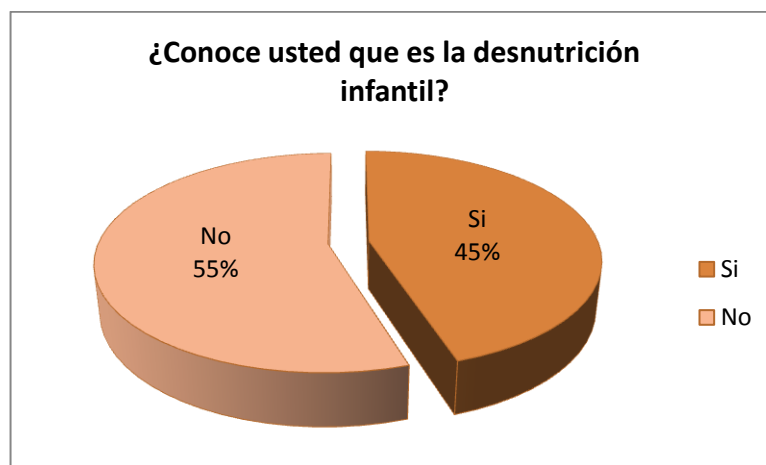
TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

1. ¿Conoce usted que es la desnutrición infantil?

TABLA N° 1

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	18	45.00%
No	22	55.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 1



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De acuerdo a esta pregunta podemos indicar que el 55.00% de los padres de familia señalan que no conocen lo que es la desnutrición infantil y el 45.00% restante indica que ellos si conocen sobre las causas y consecuencias de la desnutrición infantil.

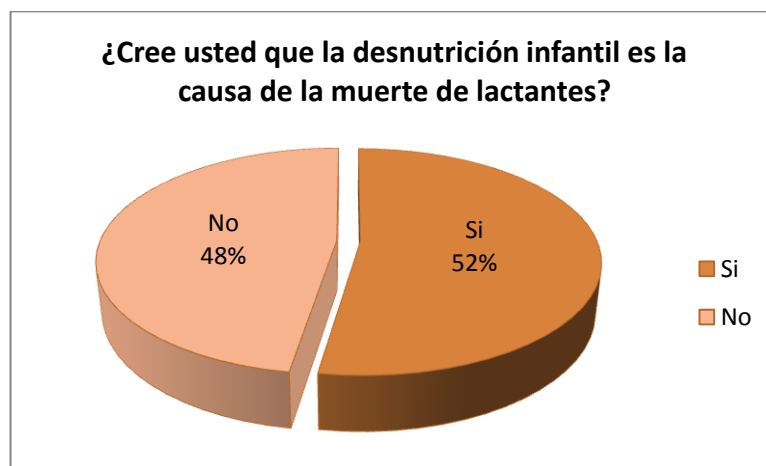
Interpretación: Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

2. ¿Cree usted que la desnutrición infantil es la causa de la muerte de lactantes?

TABLA N° 2

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	21	52.50%
No	19	47.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 2



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 52.50% de los padres de familia indican que si creen que la desnutrición infantil es la causa de la muerte en los lactantes. Y el 47.50% restante indican que no, que ellos desconocían que la desnutrición infantil puede ser la causa principal de la muerte en los niños lactantes.

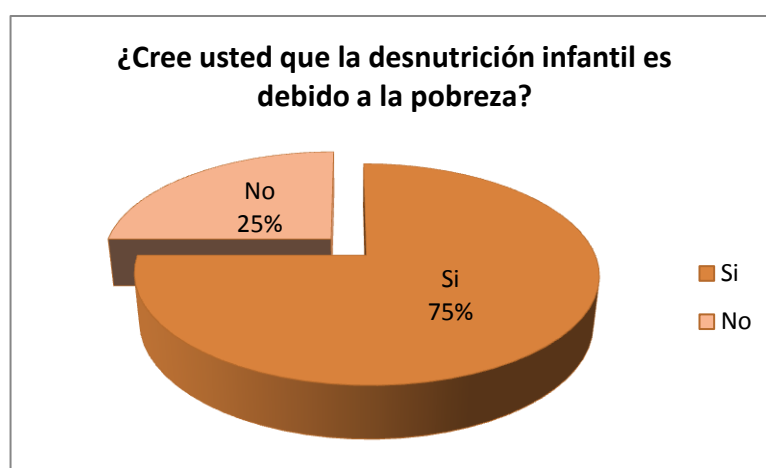
Interpretación: Lo que demuestra que los padres de familia conocen sobre la desnutrición en los lactantes pero no han recibido capacitaciones sobre este tema y no han puesto interés por saber sobre el tema mencionado. Con la finalidad de evitar la desnutrición en los lactantes, las madres reciben capacitación en los centros de salud del país, sobre la importancia del amamantamiento con leche materna al bebé, pero para que el niño cuente con leche de calidad es necesario que la madre tenga una alimentación sana y equilibrada durante el tiempo que el niño tome el pecho de su madre.

3. ¿Cree usted que la desnutrición infantil es debido a la pobreza?

TABLA N° 13

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	30	75.00%
No	10	25.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 13



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaría de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Con relación a esta pregunta se puede observar que el 75.00% de los padres de familia indican que si, que la desnutrición infantil se debe a la pobreza que existe en la mayoría de las familias de nuestro país. Y el 25.00% indican que no, porque en nuestro país contamos con mucha variedad de alimentos, lo que sucede es que las familias no tienen buenos hábitos alimenticios.

Interpretación: Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren sus alimentos en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Los 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. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

4. ¿Asistiría usted a una conferencia sobre desnutrición infantil?

TABLA N° 4

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	25	62.50%
No	15	37.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 4



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población encuestada el 62.50% de los padres de familia indican que si es necesario que se les hable sobre la desnutrición infantil, para que se les brinde sugerencias o alternativas para evitar este problema. Mientras que el 37.50% de los padres de familia indican que no es necesario que les hablen sobre la desnutrición infantil, porque ellos saben como alimentar a su familia para evitar este problema.

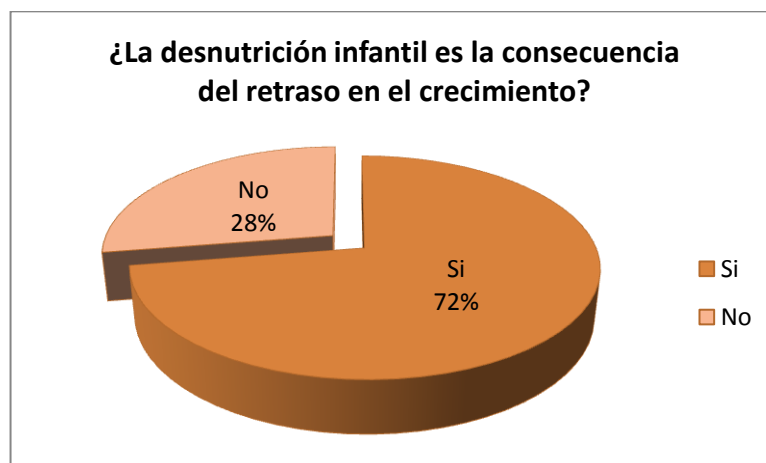
Interpretación: Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc.

5. ¿La desnutrición infantil es la consecuencia del retraso en el crecimiento?

TABLA N° 5

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	29	72.50%
No	11	27.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 5



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Una vez realizada esta investigación se pudo observar que el 72.50% de los padres de familia se sienten muy interesados en saber sobre este tema para poder ayudar a sus hijos. Y el 27.50% dicen que no tienen conocimiento sobre este tema.

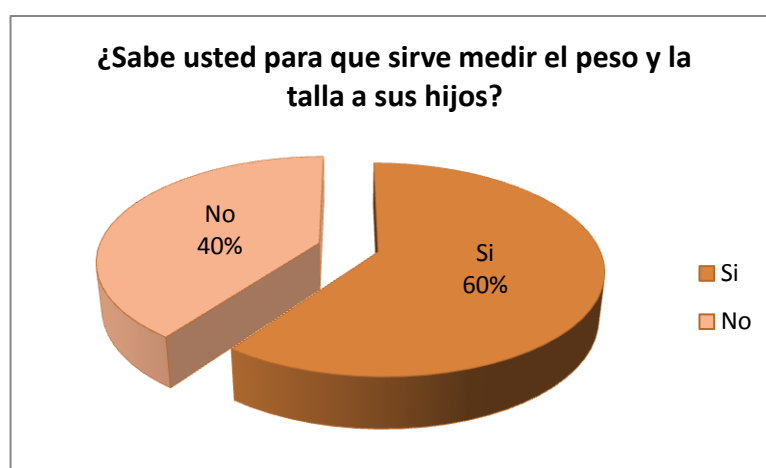
Interpretación: Existen a lo largo de la vida de un niño 2 etapas de crecimiento acelerado en las cuales necesita consumir más alimentos; estas dos etapas se refieren al primer año de vida y cuando empiezan a entrar a la edad adolescente, a esta etapa se le llama pubertad. Es muy común que los niños entre 2 y 6 años no tengan apetito, ya que la velocidad a la que están creciendo disminuye. Esto es normal mientras su crecimiento y desarrollo sean adecuados.

6. ¿Sabe usted para que sirve medir el peso y la talla a sus hijos?

TABLA N° 6

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	24	60.00%
No	16	40.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 6



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Estos resultados nos demuestran que el 60.00% de los padres de familia dicen que si, es necesario pesar y medir la talla de sus hijos periódicamente y el 40.00% dicen que no, es necesario porque si se mantiene una dieta saludable, todo esto está por demás.

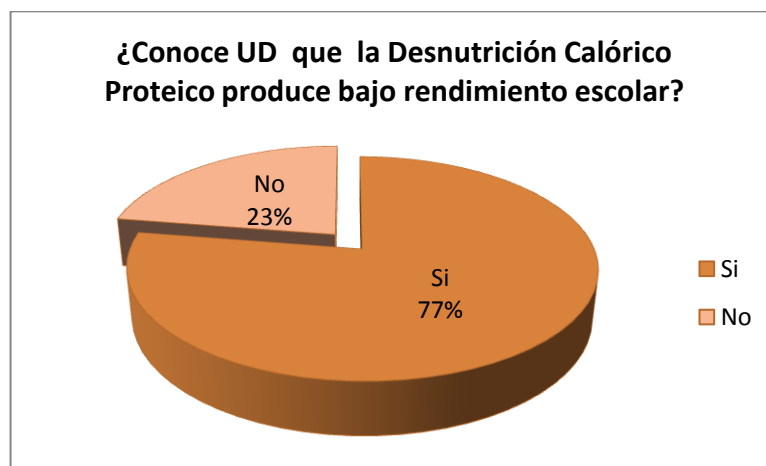
Interpretación: Es importante llevar un registro de su crecimiento en estatura y peso ya que este indicador es indispensable para conocer su estado de nutrición y determinar si la cantidad de alimentos que consume es suficiente para lo que pesa y mide. El crecimiento y desarrollo de los niños es fundamental para su vida futura, ya que de esto depende la capacidad y habilidades que adquiera para cumplir sus sueños y metas.

7. ¿Conoce Ud. que la desnutrición calórico proteico produce bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 7

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	31	77.50%
No	9	22.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 7



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Los resultados nos demuestran que el 77.50% de los padres de familia indican que si, conocen que la desnutrición calórica proteica produce bajo rendimiento en la escuela, mientras que el 22.50% de padres de familia indican que no, porque no siempre la desnutrición calórica proteica produce el bajo rendimiento en los niños escolares.

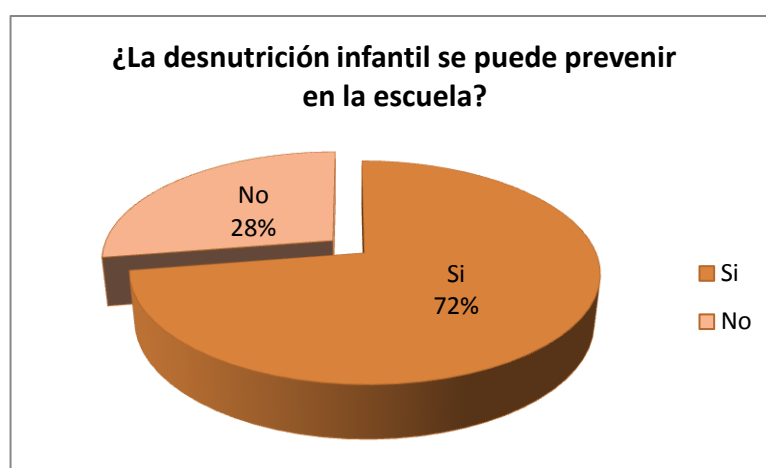
Interpretación: La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual

8. ¿La desnutrición infantil se puede prevenir en la escuela?

TABLA N° 8

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	29	72.50%
No	11	27.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 8



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 72.50% de padres de familia manifiesta que si se puede prevenir la desnutrición infantil, y el 27.50% indican que no se puede prevenir la desnutrición infantil.

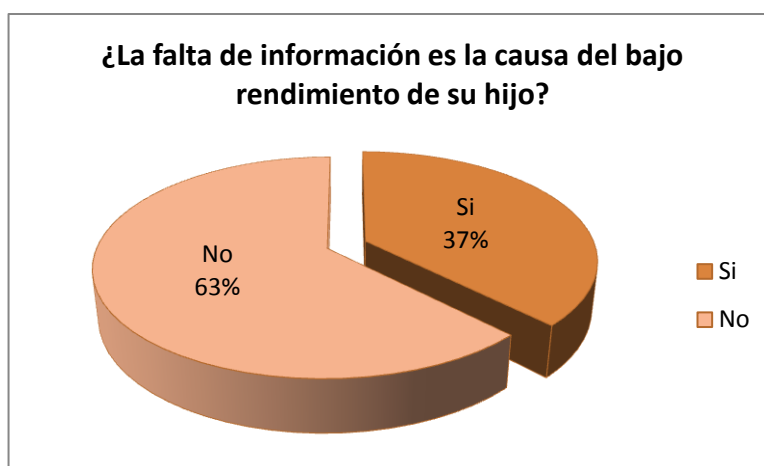
Interpretación: La escuela juega un papel muy importante en cuanto a la nutrición de los niños, para ello es necesario que los docentes brinden charlas a los padres de familia sobre como alimentar a sus hijos en el hogar y también sobre los alimentos que los niños deben consumir durante el recreo en el bar de la escuela, los mismos que deben ser vigilados por parte de las autoridades del centro escolar para que no se vendan alimentos llamados chatarra.

9. ¿La falta de información es la causa del bajo rendimiento de su hijo?

TABLA N° 9

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	15	37.50%
No	25	62.50%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 9



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De acuerdo a la investigación realizada nos demuestra que el 62.50% de los padres de familia indican que si, influye la falta de información en el bajo rendimiento escolar de sus hijos. El 37.50%, indican que no, siempre la falta de información es la causa del bajo rendimiento escolar de su hijo..

Interpretación: Una de las causas para el bajo rendimiento escolar de los niños es la falta de motivación de un maestro en procurar que sus alumnos se superen y que su desarrollo sea armónico: tanto en el aspecto cognoscitivo como en el emocional y el social. En una palabra, que aprendan. A pesar del interés constante del profesor, en cada grupo suele haber niños (afortunadamente pocos) que no parecen avanzar al ritmo de sus compañeros.

10. ¿Los padres deberían controlar las tareas de sus hijos para evitar el bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 10

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	26	65.00%
No	14	35.00%
TOTAL	40	100.00%

GRÁFICO N° 10



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 65.00% de los padres de familia indican que si es necesario que los padres controlen las tareas escolares de sus hijos para evitar el bajo rendimiento escolar. El 35.00% de los padres de familia indican que no, es necesario revisar las tareas de sus hijos, porque ellos ya saben lo que tienen que hacer.

Interpretación: Es responsabilidad de los padres revisar las tareas escolares de sus hijos, a más de brindar un refuerzo sobre lo aprendido en la escuela para que el niño no tenga duda. También es importante que el padre de familia visite frecuentemente al maestro para saber el rendimiento de su hijo en la escuela. Existen padres de familia que delegan la responsabilidad del rendimiento de sus hijos al maestro. Es necesario que se haga un trabajo conjunto para poder tener éxito en el aprendizaje del niño.

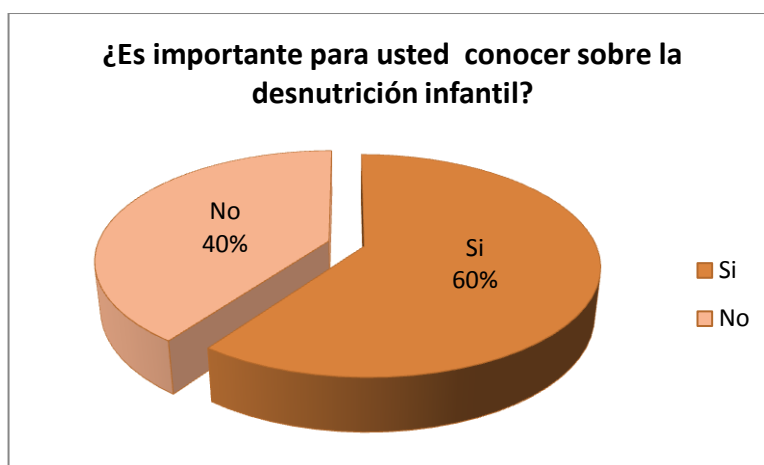
TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTA A LOS DOCENTES

1. ¿Es importante para usted conocer sobre la desnutrición infantil?

TABLA N° 1

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	3	60.00%
No	2	40.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 1



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaría de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población encuestada el 60.00% de los docentes indican que si es necesario que un docente tenga conocimientos sobre desnutrición y nutrición infantil. El 40.00% indican que no es muy necesario porque eso es papel de los padres de familia de los niños.

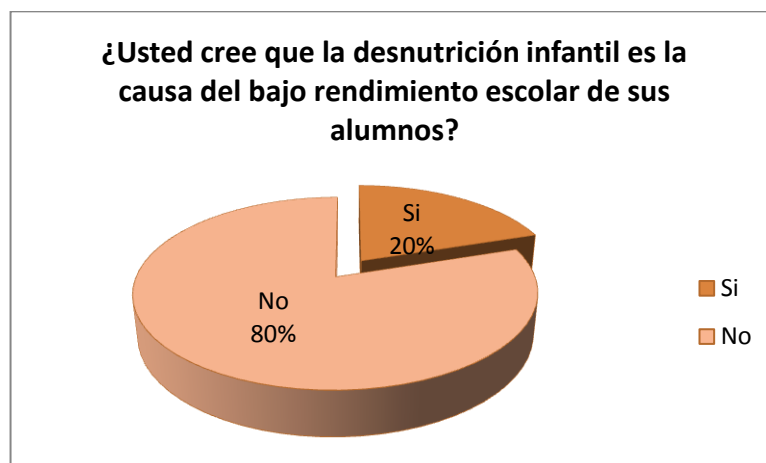
Interpretación: Los padres deben tener claro que se está alimentando a personas en crecimiento, por lo que la dieta debe incluir todos los alimentos, ya que las proteínas, grasas, carbohidratos y vitaminas son esenciales para el desarrollo del niño.

2. ¿Usted cree que la desnutrición infantil es la causa del bajo rendimiento escolar de sus alumnos?

TABLA N° 2

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	1	20.00%
No	4	80.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 2



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población encuestada el 80.00% de los docentes indican que la desnutrición es uno de los problemas del bajo rendimiento escolar y el 20.00% de los docentes indican que si. Que es muy preocupante la desnutrición en el desarrollo del aprendizaje en los niños.

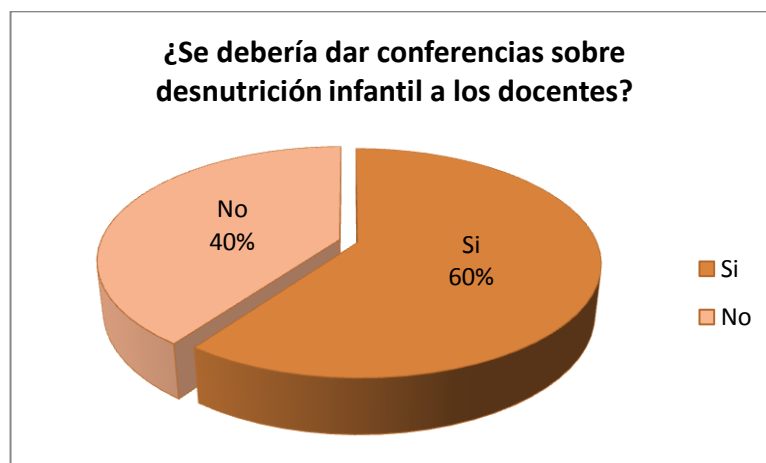
Interpretación: En algunos casos la desnutrición en los niños se debe al descuido de los padres por no vigilar al niño el momento de la comida, ya que al comer en familia, sentarse juntos en la mesa no es sólo para comunicarse y compartir, sino también para crear un hábito alimenticio sano, entre todos los miembros de la familia.

3. ¿Se debería dar conferencias sobre desnutrición infantil a los docentes?

TABLA N° 3

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	3	60.00%
No	2	40.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 3



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Estos resultados nos demuestran que el 60.00% de los docentes indican que si es necesario que se den conferencias a los padres de familia y a los alumnos sobre los problemas de la desnutrición infantil. El 40.00% indican que no es necesario estas conferencias porque todos debemos saber sobre la importancia de una buena alimentación en la familia.

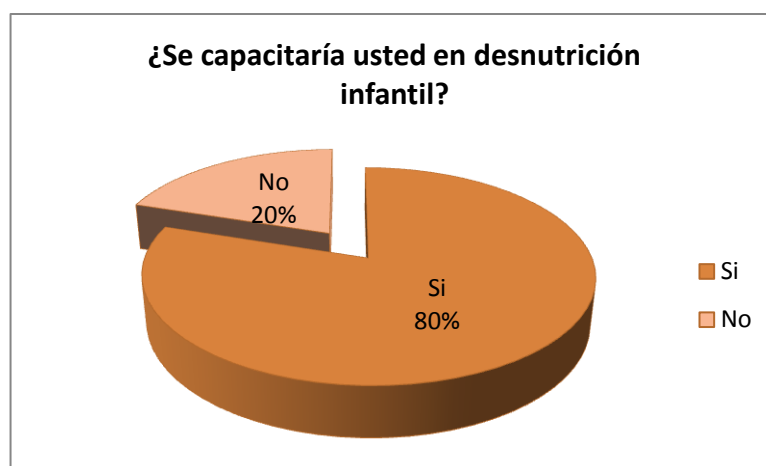
Interpretación: El niño durante su crecimiento requiere de una alimentación adecuada y equilibrada para su perfecto desarrollo físico y psíquico. La desnutrición, la obesidad, la anemia por falta de hierro y algunas carencias vitamínicas son consecuencia de malos hábitos alimenticios. Los padres de familia deben tener paciencia e imaginación el momento de alimentar a sus hijos.

4. ¿Se capacitaría usted en desnutrición infantil?

TABLA N° 4

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	4	80.00%
No	1	20.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 4



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: De la población encuestada el 80.00% de los docentes indican que si es necesario que se les capacite en desnutrición infantil, mientras que el 20.00% de los docentes indican que no.

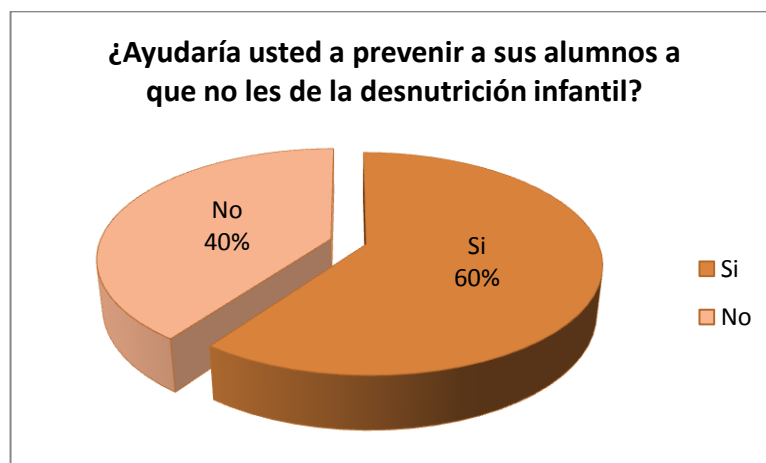
Interpretación: Generalmente es durante la infancia que se desarrollan los hábitos nutricionales. Al mismo tiempo, el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Es por eso que los padres deben prestar mucha atención a sus propios hábitos alimenticios durante la comida para poder influir en el comportamiento de sus hijos.

5. ¿Ayudaría usted a prevenir a sus alumnos a que no les de la desnutrición infantil?

TABLA N° 5

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	3	60.00%
No	2	40.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 5



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 60.00% de los docentes considera que ayudaría a prevenir la desnutrición infantil en los alumnos para que puedan estudiar y que tengan un desarrollo tanto físico como intelectual y el 40.00% restante indican que no es necesario hablar sobre prevención de desnutrición en su salón de clases porque la mayoría de niños son saludables.

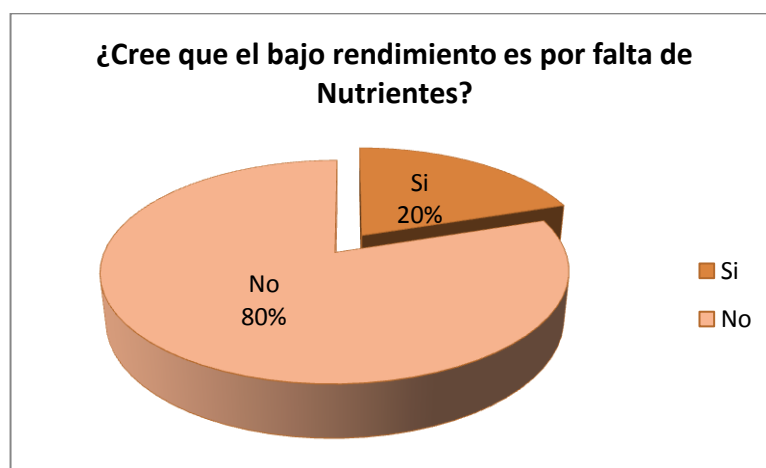
Interpretación: El déficit de alimentos siempre han existido pero en la actualidad ya sea por exceso o por falta de alimentación adecuada, vemos que este tipo de trastornos va en aumento. Es por eso que es fundamental la supervisión tanto del maestro como de los padres ya que una supervisión atenta y educación responsable en los hábitos alimenticios ayudará a prevenir este problema de salud.

6. ¿Cree que el bajo rendimiento es por falta de Nutrientes?

TABLA N° 6

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	1	20.00%
No	4	80.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 6



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: Estos resultados nos indican que el 80.00% de los docentes manifiestan que no, que el bajo rendimiento escolar no es necesariamente por la falta de nutrientes. El 20.00% considera que no es por la falta de nutrientes más bien esto se debe por la falta de supervisión de sus padres tanto en los alimentos como en rendimiento. .

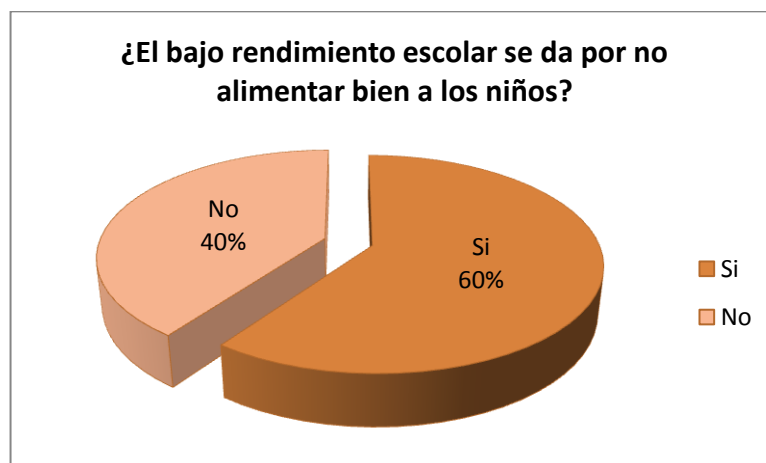
Interpretación: Estos resultados nos demuestran que los docentes están seguros que es por la falta de nutrientes el bajo rendimiento escolar de los alumnos. Los niños con bajo rendimiento suelen volverse una preocupación para el maestro, que no puede detener el avance de los otros ni dedicarle todo el tiempo que el pequeño requiere. Además a veces se siente incapacitado para comprender el motivo de este atraso, así como impotente para ayudarlos. Es entonces cuando el maestro requiere de una guía que le ayude a determinar el tipo de problema que puede afectar al menor, y así poder tener más seguridad antes de actuar.

7. ¿El bajo rendimiento escolar se da por no alimentar bien a los niños?

TABLA N° 7

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	3	60.00%
No	2	40.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 7



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 60.00% de los maestros manifiestan que si es por la falta de alimentación el bajo rendimiento escolar de los alumnos .El 40.00% dicen que no es por falta de alimentos sino por descuido y no control de los padres de familia.

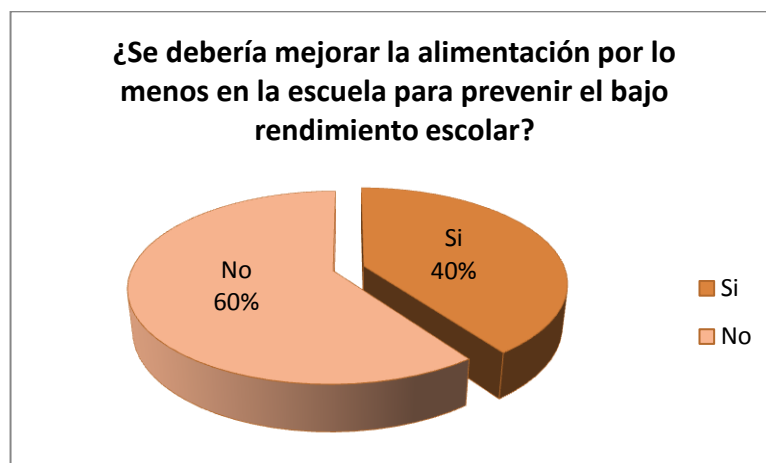
Interpretación: Estos resultados nos demuestran que las causas del bajo rendimiento es colar pueden ser muy diversas y no sólo se encuentran en la capacidad del niño, sino también en el ambiente que les rodea, en muchas ocasiones, es el factor que influye en el fracaso escolar. La implicación y actuación de los padres puede ser un factor clave en la optimización del aprendizaje escolar del niño.

8. ¿Se debería mejorar la alimentación por lo menos en la escuela para prevenir el bajo rendimiento escolar?

TABLA N° 8

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	2	40.00%
No	3	60.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 8



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 60.00% de los docentes no están de acuerdo que la alimentación de los alumnos se realice en la escuela para así aprovechen todos los nutrientes y mejore su bajo rendimiento escolar. El 40.00% manifiesta que si se debería dar la alimentación a los alumnos en la misma escuela puesto que los dos padres de familia de los niños trabajan.

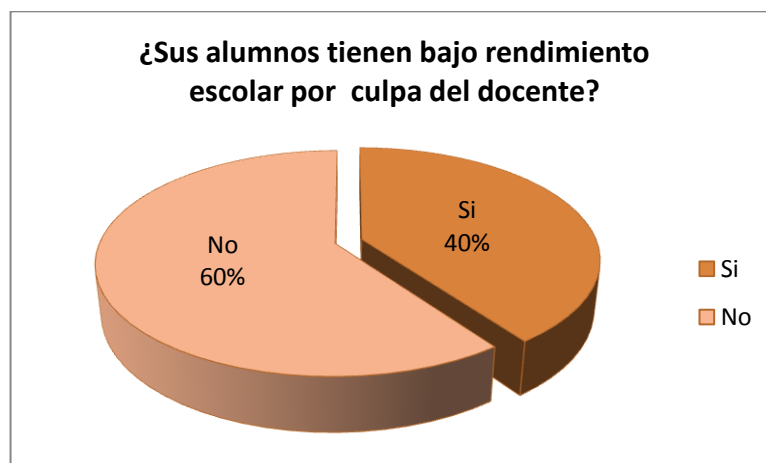
Interpretación: Es importante que los docentes se interesen por la salud de sus alumnos, los niños con desnutrición por lo general presentan talla baja relacionada con su edad, la desnutrición limita el potencial intelectual del niño, dejando profundos daños en la salud tanto física como intelectual del niño.

9. ¿Sus alumnos tienen bajo rendimiento escolar por culpa del docente?

TABLA N° 9

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	2	40.00%
No	3	60.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 9



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 60.00% de los docentes encuestados respondieron que si hay un poco de culpa del docente tal vez por no actualizarse en la materia que imparte .El 40.00% manifiesta que no ya que responsabilidad del estudiante cumplir con las tareas que se les manda a la casa para que realicen y si no cumplen no es culpa del docente.

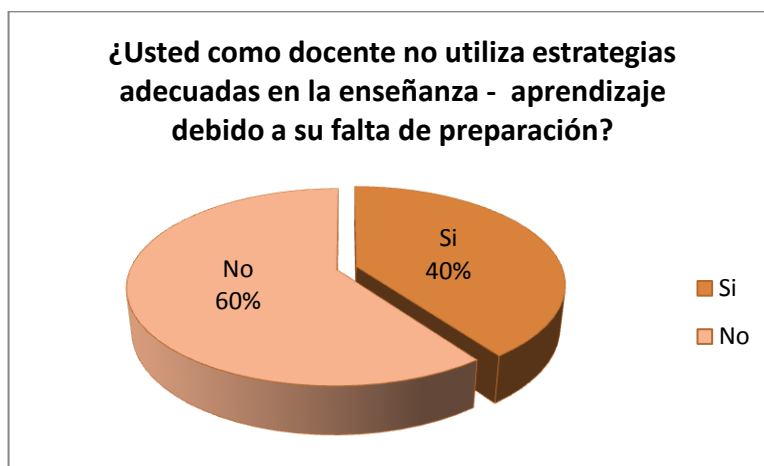
Interpretación: Hoy en día, la labor docente se ha visto un tanto descuidada en cuanto a estrategias de enseñanza – aprendizaje se refiere; ya que la mayoría de los docentes no tienen conocimiento de dichas estrategias y por tanto no las implementan en el salón de clases, lo que representa un problema en la educación, ya que no se está desarrollando en el alumno el pensamiento crítico, resolución de problemas, entre otros.

10. ¿Usted como docente no utiliza estrategias adecuadas en la enseñanza - aprendizaje debido a su falta de preparación?.

TABLA N° 10

Alternativas	Variable	Porcentaje
Si	2	40.00%
No	3	60.00%
TOTAL	5	100.00%

GRÁFICO N° 10



Elaboración: Mayra Pichucho

Fuente: Secretaria de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza

Análisis: El 60.00% de los docentes encuestados respondieron que no, que actualmente existen muchas estrategias para mejorar el aprendizaje en los niños. Y el 40.00% restante de docentes dicen que si, es necesario que los docentes estén actualizados en cuanto a métodos y estrategias de enseñanza y los más utilizados actualmente son los recursos tecnológicos, como el Internet, las diapositivas entre otras.

Interpretación: En la actualidad se encuentra una gran diversidad de factores por los cuales el docente no lleva a cabo la implementación de estrategias, por ejemplo: hay muchos docentes que están ejerciendo, pero que no tienen el conocimiento suficiente sobre la temática de cómo llevarlas a cabo o simplemente porque se enfocan más en otros aspectos que en la mera puesta en práctica de dichas estrategias

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Una vez realizada la práctica docente en la Institución Educativas se pudo comprobar que existían muchos niños con problemas de desnutrición el mismo que afectaba directamente a los niños en su aprendizaje por tal motivo se eligió el tema la desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar
- Al ser una institución educativa de tipo fiscal, podemos indicar que está inmersa en el proyecto del gobierno alimentate – Ecuador en donde se proporciona a los niños el desayuno escolar, el mismo que tiene cómo objetivo disminuir la desnutrición que existe actualmente en los niños y niñas que estudian en instituciones educativas de tipo fiscal.
- Según la encuesta realizada a los estudiantes podemos indicar que la mayoría de ellos si tienen conocimiento sobre las causas de la desnutrición, mientras que un bajo porcentaje indican que no saben sobre los efectos de la desnutrición en el aprendizaje, esto nos demuestra que la desnutrición infantil esta relacionada con el bajo nivel educativo de los padres de familia de la institución en donde se realiza la investigación.
- Con respecto a las encuestas realizadas a los padres de familia podemos indicar que la mayoría si conocen lo que es la desnutrición y cómo esta afecta a los niños, sin embargo el otro grupo señala que no tienen conocimiento sobre como afecta la mala alimentación en los niños. Esto nos demuestra que los bajos ingresos económicos de las

familias de la población en estudio, no tienen accesibilidad a la canasta básica, ni tampoco a una buena educación.

- Con respecto a las encuestas aplicadas a los docentes podemos indicar que un alto porcentaje señalan que es muy importante que un docente conozca sobre nutrición la misma que tiene como finalidad informar a los niños y padres de familia sobre la manera mas adecuada de preparar y alimentar a la familia, especialmente a los niños.
- El MIES (Ministerio de Inclusión Económica y social) tiene como finalidad asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales que actualmente existen en la zona de investigación.
- La conclusión definitiva a la que se puede llegar es que, cuando la familia demuestra interés por la alimentación de los hijos e hijas, se preocupa por que esta sea sana y variada, para que el niño crezca saludable.

4.2. RECOMENDACIONES:

- Que se desarrolle un manual para la nutrición infantil balanceada en donde se destaque la importancia de la buena alimentación en los niños escolares de la Institución Educativa.
- Que los docentes de la Institución Educativa participen en activamente en las diferentes estrategias educativas sobre alimentación y nutrición a fin de mejorar en conocimiento y fomentar cambios de estilos de alimentación en la familia.
- Organizar clubes de niños, niñas y padres de familia con problemas de alimentación y nutrición con la finalidad de contribuir al mejoramiento de las prácticas alimenticias de la familia a través del consumo de los productos de la zona y desarrollar sesiones educativas sobre esta problemática.
- Luego de haber realizado el estudio se cree necesario desarrollar programas de asesoría académica dirigida a reforzar el aprendizaje de los niños y niñas debido a que existe una estrecha relación entre alimentación y aprendizaje.
- La Institución educativa debe elaborar un plan estratégico que integre: charlas, conferencias u otro tipo de actividades que fomente la buena nutrición para todos los miembros de la familia, debido a que la desnutrición en la infancia puede provocar serios problemas tanto en lo físico como intelectual en el niño.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Manual para la nutrición infantil balanceada

5.2. JUSTIFICACIÓN

Una vez analizadas las conclusiones y recomendaciones me doy cuenta que es necesaria una nutrición balanceada infantil de acuerdo a los variados productos que se encuentran en la zona.

En el país existen problemas sociales y económicos que inciden en la mala alimentación y esta da origen a la desnutrición no solo infantil sino de todo tipo de personas. Entre los factores tenemos. Subempleo, pobreza, malos hábitos alimenticios, el desconocimiento de alimentos nutritivos que existen en el país.

La zona de Toacaso se caracteriza por tener una variedad de productos nutritivos que no son utilizados de una manera adecuada por lo que se socializará a la comunidad educativa sobre la nutrición balanceada para mejorar la salud de los niños y niñas y así lograr que mejore su rendimiento escolar y pueden continuar sus estudios de manera satisfactoria.

Con los conocimientos necesarios sobre una correcta nutrición se quiere alcanzar nuevos hábitos alimenticios y tener niños sanos, creativos y con ganas de superarse en especial los niños de esta escuela.

La educación es uno de los pilares fundamentales en todos los tiempos es por ello que se ha logrado avances científicos y tecnológicos y también el desarrollo y progreso de los pueblos, por esta razón es deber primordial del estado ecuatoriano ofrecer una educación de calidad a los niños, niñas y a los jóvenes como consta en la Constitución de la república. Pero hablar de una educación de calidad abarca varios ámbitos y uno de ellos entre los más prioritarios es el que existan estudiantes sanos, saludables y bien nutridos ya que el 60% de la población posee el problema de desnutrición y mala nutrición.

La Provincia de Cotopaxi tiene a nivel nacional mayor índice de desnutrición infantil y de analfabetismo entre otras provincias esto ha sido motivo de preocupación, por lo que se ha seleccionado a los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela Coronel "Héctor Espinosa" del barrio Coto Pilaló de la Parroquia Toacaso del Cantón Latacunga y está ubicado en el sector rural donde existe el problema de la migración de los padres a otras ciudades y países por motivo de trabajo y sus hijos han quedado a cuidado de sus familiares. Pero en la vida del niño y la niña en la comunidad se presentan muchos problemas relacionados con la salud, la educación, la nutrición, la higiene, la sexualidad, la salud mental y otras. La función pedagógica y las actividades regulares de maestros y docentes, se desenvuelven en la relación educativa, maestro/a niño/a, padre de familia y comunidad en general.

Por lo que con el manual para una nutrición infantil balanceada puede servir de apoyo a los maestros/as, Padres y Madres de Familia, en ella podrán encontrar de manera sencilla como tener niños sanos y bien alimentados con nuevos hábitos alimenticios e higiénicos por lo tanto desarrollarán al máximo su creatividad y capacidad.

Afrontando este problema no solo ayudamos a los niños, sino que esto implica ayudar a los padres y consecuentemente a todos los familiares que

de una u otra forma están inmersos en el proceso educativo. La solución de este problema se necesita una verdadera concesión que nos permita llegar a la excelencia educativa y a la transformación de alumnos que son personas con conocimientos que lo demuestran en cualquier parte de la sociedad que son dignos de alcanzar todas sus metas.

Al lograr niños bien alimentados y sanos se quiere alcanzar un mejor rendimiento académico con carácter integrador en el cual toda comunidad educativa se sienta involucrada y sea parte de los procesos educativos y que se tenga conocimiento y lleven a la práctica una alimentación correcta e higiénicamente preparada para que los niños sean beneficiados y puedan continuar sus estudios satisfactoriamente.

En el manual se va a identificar la gran variedad de productos que tiene la zona y que pueden ser utilizados en la alimentación diaria de los escolares, así también se hará conocer sobre las prácticas de manipulación de los alimentos y como alimentar correctamente a los niños y niñas en la etapa escolar esto será de mucha importancia para que apliquen en los hogares y en la escuela padres, madres de familia, maestros y comunidad.

La presente propuesta se socializará y se difundirá una educación nutricional a todo nivel, creando una cultura alimentaria y complementaria con el compromiso de autoridades cantonales, parroquiales, barriales e institucionales, padres de familia, estudiantes y comunidad para juntos lograr acuerdos factibles de llevar a la práctica y compromisos concretos previo a la concienciación de cada uno de los actores educativos en beneficio de la niñez y de la juventud ya que ellos no son el futuro sino el presente de nuestra patria para mejorar los hábitos alimenticios e higiénicos para mejorar la salud y prevenir enfermedades de la población en general, y brindarles una educación de valores, participativo, creativo y con liderazgo para alcanzar el desarrollo y progreso de nuestro país.

5.3. OBJETIVOS

5.3.1. Objetivo General

- Elaborar un manual sobre la nutrición infantil con productos del sector para lograr niños/as sanos y bien nutridos en la escuela “Crnl. Héctor Espinoza”, en el año lectivo 2008-2009

5.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los productos nutricionales existentes de la zona, para una alimentación balanceada de los niños escolares.
- Motivar prácticas de manipulación de alimentos para consumir alimentos sanos y libres de contaminación.
- Promover una alimentación balanceada de niño/a escolar de 6 a 12 años.

5.4. FUNDAMENTACION

La desnutrición en su forma aguda y crónica, es un problema médico y social de atención en nuestro país impactando desfavorablemente en el nivel general de salud de la población.

Entre los factores determinantes de esta situación se encuentra el bajo nivel de consumo de calorías y nutrientes por parte de un gran sector de la zona rural marginal urbana.

Las características de los niños desnutridos, varían de acuerdo a la gravedad de su condición. Con desnutrición moderada un niño se caracteriza, físicamente por tener un peso y una estatura menor a la que se espera para su edad, un desarrollo inadecuado de los músculos y una pubertad retardada. Psicológicamente puede presentar alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento como irritabilidad, indiferencia u hostilidad.

Con desnutrición severa el niño presenta trastornos circulatorios, lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos, cabello es seco, quebradizo, uñas delgadas y frágiles, y pueden presentar anorexia, frecuentes infecciones respiratorias, raquitismo, osteoporosis, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones.

Estos déficits afectan mayormente a los grupos susceptibles de la población de Cotopaxi constituidos por los infantes y preescolares entre los cuales se encuentran altos índices de desnutrición

Cabe destacar que la etapa escolar se caracteriza por una disminución en la velocidad del crecimiento físico en relación, con la etapa anterior. La alimentación debe asegurar un consumo suficiente en cantidad y calidad de nutrientes, que satisfaga los requerimientos del niño/niña.

No se debe olvidar que en esta época por su edad, mantiene una actividad física e intelectual. Intensa por lo tanto el consumo de energía debe ser el adecuado.

El ambiente de sus comidas deberá ser agradable, así como también deben tener buen aspecto, es decir que se pueda observar apetitoso, ya que las necesidades de energía del niño dependen de su edad biológica (física e intelectual) peso, talla, actividad escolar y social.

5.5. LISTADO DE CONTENIDOS

TEMA Nº 1

5.5.1. TEMA: PRODUCTOS DE LA PARROQUIA TOACAZO DEL CANTÓN LATACUNGA.

5.5.1.1. Descripción de los productos de la zona

5.5.1.2. Detalle de los productos nutricionales de la zona

TEMA Nº 2

5.5.2. TEMA: LA NUTRICIÓN

5.5.2.1. Qué es la nutrición

5.5.2.2. Características de la nutrición

5.5.2.3. ¿Qué es la alimentación?

5.5.2.4. Las comidas

5.5.2.5. El desayuno

5.5.2.6. ¿Qué ocurre si no desayunamos?

5.5.2.7. Beneficios de un buen desayuno

5.5.2.8. Somos lo que comemos

TEMA Nº 3

5.5.3. TEMA: LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

5.5.3.1. Capacidad de aprendizaje

5.5.3.2. Disminución de la productividad intelectual

5.5.3.3. El papel de la nutrición en el desarrollo mental de los niños

5.5.3.4. Crecimiento y alimentación

5.5.3.5. Alimentación correcta

5.5.3.6. La Mala Nutrición afecta el comportamiento

TEMA Nº 4

5.5.4. TEMA: BUENAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS

5.5.4.1. Los alimentos

5.5.4.2. Hábitos alimentarios

5.5.4.3. Importancia de la alimentación en los niños

5.5.4.4. Comida en familia

5.5.4.5. Educar a los niños en alimentación

5.5.4.6 Consejos para la madre de familia

5.6. Desarrollo de los contenidos

Manual para una nutrición infantil balanceada



PRESENTACIÓN

LA NUTRICIÓN

Uno de los principales determinantes de la salud del desempeño físico y mental es la nutrición. La mala nutrición (tanto la desnutrición como el exceso de peso) tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos (como son las anomalías congénitas, nacimiento prematuro, mala digestión y absorción de nutrientes, alteración del sistema nervioso central, obesidad en los padres, determinantes socioeconómicos (como pobreza, inseguridad alimentaria y determinantes culturales (como las creencias sobre salud y nutrición y técnicas de alimentación inadecuadas y sedentarismo), también una dieta inadecuada, en cantidad y calidad contribuye a la desnutrición y la obesidad en el niño (a).

DESNUTRICIÓN

En el caso de la desnutrición además de la dieta inadecuada, se suma el efecto acumulativo de episodios repetidos de enfermedades infecciosas; algunos de sus efectos se presentan a lo largo de la vida, como la disminución del desempeño escolar el aumento en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y la reducción de la capacidad de trabajo y del rendimiento intelectual.

CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN

- Bajo crecimiento
- Menor rendimiento intelectual
- Menor capacidad física
- Mayor riesgo de infección

TEMA N° 1

5.6.1. PRODUCTOS DE LA PARROQUIA TOACAZO DEL CANTÓN LATACUNGA.



5.6.1.1. Descripción de los productos de la zona

Leche de vaca

Carne de: Conejo, cuy, res, borrego, chancho, gallinas, patos, pavo

Huevos

Leguminosas: Frejol, arveja, haba, chocho, quinua, maíz, avena, cebada, trigo, amaranto

Verduras: Col, acelga, espinaca, lechuga, coliflor, nabo, brócoli.

Frutas: Capulí, tunas, uvilla, membrillo

Tubérculos: Papas, camote, jícama, melloco, ocas

5.6.1.2. Detalle de los productos nutricionales de la zona

a.- Leche de vaca



La leche es un alimento básico que tiene la función primordial de satisfacer los requerimientos nutricionales del recién nacido. Y lo consigue gracias a su mezcla en equilibrio de proteínas, grasa, carbohidratos, sales y otros componentes menores dispersos en agua.

Nutricionalmente presenta una amplia gama de nutrientes (de los que sólo el hierro está a niveles deficitarios) y un alto aporte nutricional en relación con el contenido en calorías; hay buen balance entre los constituyentes mayoritarios: grasa, proteínas y carbohidratos. Los productos lácteos derivados pueden cubrir tanto diferentes hábitos de consumo como muy distintos usos de interés nutricional.

Aspectos nutricionales

Proteínas. La leche de vaca contiene de 3-3,5 por ciento de proteínas, distribuida en caseínas, proteínas solubles o seroproteínas y sustancias nitrogenadas no protéicas. Son capaces de cubrir las necesidades de aminoácidos del hombre y presentan alta digestibilidad y valor biológico.

Además del papel nutricional, se ha descrito su papel potencial como factor y modulador del crecimiento.

Agua. Dispone un 88% de agua.

Lípidos. Figuran entre los constituyentes más importantes de la leche por sus aspectos económicos y nutritivos y por las características físicas y organolépticas que se deben a ellos. La leche entera de vaca se comercializa con un 3,5 por ciento de grasa, lo cual supone alrededor del 50 por ciento de la energía suministrada. Los componentes fundamentales de la materia grasa son los ácidos grasos, ya que representan el 90 por ciento de la masa de los glicéridos.

b.- Carne de:

Conejo, cuy, res, borrego, chancho, gallinas, patos, pavo

Estos alimentos aportan al organismo, fundamentalmente, proteínas de muy buena calidad, hierro y vitaminas del complejo B.

Proteínas

Son nutrientes indispensables para que el organismo pueda crecer, desarrollar, mantener y reparar todos los tejidos que lo integran. Al ser proteínas de origen animal (al igual que los lácteos y el huevo), son de muy buena calidad ya que son "Completas".

Hierro

Todas las carnes aportan muy buena cantidad y calidad de hierro, dado que es el de mejor absorción entre todos los alimentos. Este mineral es

fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del organismo. Asimismo cumple funciones esenciales en el sistema nervioso y en el rendimiento físico.

c.- Huevos



El huevo es un alimento conformado por tres partes principales: cáscara, clara, y yema.

La cáscara: Constituye entre el 9 y el 12 % del peso total del huevo. Posee un gran porcentaje de Carbonato de Calcio (94 %) como componente estructural, con pequeñas cantidades de Carbonato de Magnesio, Fosfato de Calcio y demás materiales orgánicos incluyendo proteínas. Si bien el Calcio está presente en gran cantidad, es poco biodisponible. Pese a ello, en ciertas regiones muy pobres y con escasez de lácteos (además de otros alimentos), la cáscara se suele lavar y triturar hasta lograr un polvillo blanco que se incorpora a preparaciones tales como purés, papillas, polenta, etc.

d.- Leguminosas:

Frejol, arveja, haba, chocho, quinua, maíz, avena, cebada, trigo, amaranto



Por su valor proteico se las conoce como "la carne del pobre". Las proteínas que los cereales no pueden aportar lo hacen las legumbres, por eso no es de extrañar que los nutriólogos estén encantados con la combinación de éstos dos elementos alimentarios.

e.- Verduras:

Col, acelga, espinaca, lechuga, coliflor, nabo, brócoli.



Los vegetales y hortalizas nos brindan una comida de baja densidad calórica, pero rica en vitaminas y minerales. Cuando se consumen frescas, es conveniente ajustar su consumo a su temporada, para aprovechar todos sus micronutrientes.

f.- Frutas:

Capulí, tunas, uvilla, membrillo



Las frutas junto con las hortalizas proporcionan muchas vitaminas y minerales, por lo tanto son alimentos que deben estar presentes en todas las comidas. Podemos estar seguros que, comiendo frutas y verduras, nunca tendremos carencia de vitaminas o minerales.

Las vitaminas hidrosolubles (B y C) no se almacenan en el organismo, por lo tanto tenemos que comer alimentos que las contengan habitualmente. La vitamina C, por ejemplo, además de ser un potente antioxidante, contribuye a una buena salud de los huesos, ayuda a sanar las heridas además de reforzar la acción de la vitamina E, otro potente antioxidante. Comiendo cítricos regularmente (naranjas, pomelos, limones, etc.), bayas o pimientos, entre otros, es una buena manera de adquirir esta vitamina.

g.- Tubérculos:

Papas, camote, jícama, melloco, ocas



La papa es un tubérculo de origen andino. Existen muchísimas variedades de papa en el mundo, por ejemplo, en Perú son más de tres mil las variedades descubiertas hasta el momento, lo que hace a la papa un alimento muy interesante de estudio.

La papa es, como todos sabemos, un alimento muy rico y perfecto para acompañar miles de platos. Incluso no solo para acompañar, sino como base principal de los más ricos festines culinarios.

TEMA Nº 2

5.6.2. TEMA: LA NUTRICIÓN

5.6.2.1. Qué es la nutrición



La definición de nutrición nos indica que este es conjunto de procesos biológicos en el cual el organismo asimila los alimentos y líquidos recibidos que son necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de sus funciones vitales

5.6.2.2. Características de la nutrición

Es normal que los términos nutrición y alimentación se utilicen como sinónimos aunque estos son términos bastantes diferentes, la diferencia es que nutrición se refiere a los nutrientes existentes en los alimentos y abarca un grupo de procesos involuntarios que se originan debido a la ingesta de alimentos.

Esto quiere decir que la digestión es el proceso de absorción o el paso al torrente sanguíneo desde el tubo digestivo de los diferentes nutrientes o componentes y por último serán asimilados por las células del cuerpo

5.6.2.3. ¿Qué es la alimentación?



La alimentación abarca una serie de mecanismos involuntarios y voluntarios que se orientan a la ingestión, elección y preparación de los alimentos, estos fenómenos son muy relacionados con el medio económico y sociocultural y son determinantes en la mayoría de los casos de los estilos de vida y hábitos alimenticios.

5.6.2.4. Las comidas



5.6.2.5. El desayuno

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.

5.6.2.6. ¿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.

5.6.2.7. Beneficios de un buen desayuno

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que

quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

5.6.2.8. Somos lo que comemos

En nuestras sociedades modernas es muy grande la preocupación existente por nuestra alimentación y su futuro; mantener un nivel de calidad y seguridad en nuestros alimentos es todo un objetivo para los años futuros. Además asegurar la disposición de alimentos en cantidad y calidad suficiente a toda la población humana supone un reto y una necesidad.

En nuestras sociedades modernas y avanzadas del primer mundo existen enfermedades claramente asociadas a los malos hábitos alimentarios y a patologías psíquicas relacionadas con la ingestión de alimentos. Por una parte las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y otras patologías muy difundidas se pueden prevenir y evitar con unos buenos hábitos que se adquieran desde la juventud. Problemas como la obesidad y el sedentarismo abundan en nuestras sociedades y causan graves problemas.

La seguridad en los alimentos que llegan a nuestras casas debe ser una garantía exigible a nuestras autoridades y a la responsabilidad y formación del consumidor. De nosotros depende que adquiramos conocimientos suficientes no solo como estudiantes responsables de superar los objetivos de un área, sino como personas que se preocupan y se corresponsabilizan de su salud.

Autor: José Antonio Antón

E-mail: j.a.anton@colvet.es

TEMA Nº 3

5.6.3. TEMA: LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR



Alguna vez se ha preguntado si los alimentos que ingerimos inciden directamente en nuestra capacidad intelectual? y ¿por qué escuchamos constantemente decir a los doctores lo importante que es tener una dieta balanceada, sobre todo, en los más pequeños de la casa?

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar estos datos cuando se quiera.

El cerebro es una intrincada maraña de neuronas y cables eléctricos interconectados entre sí. Funciona en base a sustancias químicas muy simples, en su mayoría proteínas, cuyo papel es transmitir un mensaje de una célula nerviosa (neurona) a otra.

Esta conexión a través de sustancias químicas, se repite en todo el cerebro y desde la más simple de las actividades como mover un dedo, hasta las funciones más complicadas de la mente como la memoria, la concentración mental, la capacidad de análisis, la abstracción, el aprendizaje y la

integración del pensamiento, dependen de la capacidad que tenemos de producir estas sustancias, llamadas también neurotransmisores o transmisores del impulso neuronal, sustancias que obtenemos de la alimentación.

5.6.3.1. Capacidad de aprendizaje



Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención, concentración y alerta, depende prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de azúcar (glucosa) al cerebro. Esta necesidad del cerebro se debe a que éste no tiene ningún sistema para almacenar combustible, así que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de azúcar (glucosa) de la sangre para poder seguir funcionando.

Por esta razón, una momentánea caída de los niveles de azúcar sanguíneo, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de supervivencia, al tiempo que afecta enormemente el aprendizaje.

La endocrinóloga refiere que si bien durante el sueño nocturno, los niveles de azúcar se mantienen estables debido a una serie de sistemas hormonales (hormona de crecimiento y de la adrenalina) que promueven la

salida de azúcar del hígado a la sangre. Al despertar, es distinto, pues estos sistemas hormonales cambian y el destino del azúcar sanguíneo durante el día y la capacidad de mantener sus niveles estables, depende de lo que comemos al despertar.

5.6.3.2. Disminución de la productividad intelectual

Una dieta basada en harinas o féculas, con escaso contenido de proteínas, como carne, pollo, pescado, huevos, leche y derivados, a la par que engorda, también afecta notoriamente la capacidad de aprendizaje, la concentración mental, la resistencia física y la productividad de una población.

Cuando este déficit proteico ocurre en los primeros dos o tres años de edad, además de disminuir la velocidad de crecimiento, también afecta el desarrollo cerebral y la inteligencia.

Este déficit de desarrollo del cerebro y el sistema nervioso central que ocurre por la falta de consumo de proteínas en los primeros años de vida, nunca más se podrá recuperar, por más que se incremente el consumo de proteínas en etapas posteriores de la vida.

El deficiente desarrollo del sistema nervioso central y la disminución de la capacidad de aprendizaje de los niños nacidos en crisis económica puede afectar seriamente la productividad intelectual. En varios estudios se ha encontrado que los estudiantes que empiezan su día con un desayuno nutritivo cometen menos errores en los exámenes que aquellos que no desayunan. Esto es comprobado en un estudio realizado por el Departamento de Educación de California en el 2001, que analizando los resultados de distintas pruebas en casi 1 millón de alumnos de quinto, séptimo y noveno grados, encontró que los niños que habían desayunado

nutritivamente, tenían además de una mejor condición física, calificaciones más altas tanto en la sección de matemáticas como en la de lectura del examen.

Los niños que se mantienen físicamente activos tienen menos estrés y mejor concentración en la clase. Así que el animar a sus hijos a comer un desayuno saludable con algo de proteína, carbohidratos bajos en azúcar (pan y fruta, además de cerciorarse de que hagan ejercicio todos los días les ayudara a tener un peso saludable además de a lograr el éxito en la escuela.

El cerebro necesita una alimentación equilibrada para funcionar bien. Así que para pensar, memorizar, recordar, etc., es necesario consumir alimentos que contengan los nutrientes que la mente necesita para estar despierta.

Recuerde que existen vitaminas y minerales que intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo. Si el cuerpo carece de ellos, será mucho más difícil que su cerebro rinda al máximo.

5.6.3.3. El papel de la nutrición en el desarrollo mental de los niños

La creciente evidencia de que la nutrición juega un papel importante en el desarrollo mental de los niños, previamente las deficiencias en hierro y yodo se relacionaron al desarrollo cognitivo deficiente en niños jóvenes; también existe evidencia que está surgiendo con respecto a que las deficiencias en cinc, ácido fólico y vitamina B-12 comprometen el desarrollo mental en los niños. Más recientemente, los aceites de pescado (EPA, DHA) también se han relacionado con el desarrollo cognitivo del niño.

La mayoría de los estudios hasta la fecha se han concentrado en las deficiencias en nutrientes simples en los grupos niños jóvenes. Aún así el cerebro continúa creciendo y desarrollándose durante la niñez y la adolescencia.

Poco se sabe acerca del papel de la nutrición en cuanto al desarrollo mental después de los 2 años de edad, ni tampoco se han dedicado muchos estudios a observar el efecto de ofrecer una mezcla de nutrientes. Hasta este estudio, existían pocos estudios de intervención controlada al azar que evaluaran el impacto de una intervención de múltiple micro nutriente sobre la función cognitiva en escolares.

Este estudio confirma que la nutrición puede influir positivamente en el desarrollo cognitivo en los escolares, aún en niños que están bien alimentados. Los investigadores sugieren que este descubrimiento podría ser relevante en todo el mundo occidental.

5.6.3.4. Crecimiento y alimentación



Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma

pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

Las consecuencias de la malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.

La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

5.6.3.5. Alimentación correcta

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo. El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad. La dieta debe proporcionar un 60% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y un 25% de grasas, como lo señala la pirámide alimenticia.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.



1. Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota). Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

2. Carnes, Legumbres y Huevos

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado.

Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol.

Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por

el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

3. Frutas y Verduras

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas pueden ser frescas ó desecadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc.) que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra. La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A. Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

4. Harinas y Cereales

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

5. Grasas y Azúcares

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas).

Incluimos en este grupo:

Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas

Grasas: Aceites, manteca y crema.

Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

5.6.4.6. La Mala Nutrición afecta el comportamiento

Los niños que tienen una mala alimentación son más propensos a llegar a ser agresivos y antisociales, creen unos investigadores estadounidenses.

La University of Southern California, encontró que la falta de zinc, hierro, vitamina B y proteína en los primeros tres años causó el mal comportamiento más adelante. A los ocho años, los niños que no fueron alimentados adecuadamente fueron más propensos a ser irritables y buscar pleitos que aquéllos que fueron alimentados saludablemente.

TEMA Nº 4

5.6.4. TEMA: ORIENTACIÓN ALIMENTARIA



Se denomina orientación alimentaria al conjunto de acciones que proporcionan información básica científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.

Por otro lado se conoce como alimentación correcta a la dieta que de acuerdo con los conocimientos conocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Los criterios generales de la alimentación se refieren a que los alimentos se dividen en tres grupos:

- 1.- Verduras y frutas
- 2.- Cereales y tubérculos
- 3.- Leguminosas y alimentos de origen animal

La alimentación debe contener todos los nutrimentos, esto se puede lograr incluyendo en cada comida alimentos de los 3 grupos. Es importante variar la alimentación e intercambiar los alimentos dentro de cada grupo.

Se debe promover el consumo de muchas verduras y frutas de preferencia crudas, regionales y de la estación.

Recomendar el consumo de cereales, de preferencia integrales o sus derivados y tubérculos.

También el consumo de carne blanca, el pescado y aves asadas y de preferencia consumir el pollo sin piel.

Asimismo, enfatizar en las prácticas de higiene en la preparación de los alimentos lavar y desinfectar verduras y frutas, hervir o clorar el agua, hervir la leche, lavar y cocinar los alimentos de origen animal o que por sus características de manipulación sea posible y necesario para asegurar su inocuidad, así como la higiene en el entorno de la vivienda, los riesgos de la presencia de animales en los sitios de preparación de alimentos, la higiene personal, la limpieza de utensilios y el almacenamiento de los alimentos.

En cuanto a las enfermedades, hay que señalar tanto las deficiencias como los excesos en la alimentación que predisponen al desarrollo de desnutrición.

5.6.4.1. Los alimentos

Una alimentación adecuada es fundamental para la salud y la vida. Los alimentos para el consumo humano deben estar en buenas condiciones higiénicas, para asegurar que sus nutrientes puedan ser asimilados y que no produzcan enfermedades.

Un alimento para ser apto para el consumo humano debe:

No tener riesgo de contaminación en todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo.

Mantener sus características organolépticas adecuadas, como son el sabor, olor, textura.

No contener microorganismos patógenos y toxinas, como bacterias, parásitos, virus, (microbios).

Estar libres de sustancias químicas, extrañas a su composición natural.

Es aquel que contiene microbios, toxinas, parásitos, sustancias químicas, radioactivas, tóxicas u otros agentes nocivos para la salud.

5.6.4.2. Hábitos alimentarios

Para los niños comer requiere un aprendizaje, la imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos. Para alimentar a los niños debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ello. Existen variaciones sobre las diversas pautas, la variedad de criterios no supone contradicción.

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos, hay que tenerlos en cuenta. Se come para desarrollarse y crecer, es una de las bases de la buena salud. Este objetivo lo puede conseguir cada niño con un modo diferente de comer.

5.6.4.3. Importancia de la alimentación en los niños

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

5.6.4.4. Comida en familia

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales
- Es menos probable que coman refrigerios poco saludables
- Es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

5.6.4.5. Educar a los niños en alimentación

Para conseguir que los niños sepan comer de una forma correcta, sana, y lo sigan haciendo a lo largo de su vida, es fundamental comenzar a educarles en ese sentido desde bien pequeños. Cuando son bebés, es mucho más fácil, pero según se van haciendo más mayores y tienen más capacidad de decisión, puede ser una tarea mucho más dura.

5.6.4.6. Consejos para la madre de familia

No permita que su hijo se salte el desayuno porque se le puede bajar la glucosa y eso afectará su rendimiento escolar. Recuerde que pasó entre 10 y 12 horas en ayuno durante la noche y si no prueba alimentos en la mañana se sentirá apático, decaído y hasta se dormirá en clase.

Evite que coma demasiado en la noche, peor aún si son alimentos con mucha grasa porque obligará a su estómago a trabajar más de la cuenta y al siguiente día se sentirá cansado. Otra probabilidad es que tenga dolencias estomacales y eso le impedirá estudiar bien durante el día.

En época de exámenes incentive a sus hijos a que consuman muchas verduras porque aportan potasio, magnesio, ácido fólico y fibra (entre otras funciones, ayuda a regular el tránsito intestinal). Se sentirá bien, estudiará mejor y rendirá en todo.

En las tardes o mientras estudia no consuma golosinas como dulces, pastas, galletas o comida rápida, esto le dará energía pero también muchas libras demás. Es mejor que para el cerebro coma habas, nueces y maní. Tome yogur con un sándwich de queso o de carne con lechuga. Otra opción es comer frutas y tomar zumos naturales.

Si los nervios le han hecho perder el apetito, elabore platos más nutritivos: añada clara de huevo cocinada y rallada, queso o leche a los platos que pueda; elabore ensaladas con frutas y mézclelos con nueces; dele jamón, queso, atún y sardina y para beber prefiera el yogur, porque son alimentos más nutritivos.

Presiónelo a que planifique bien las jornadas de estudio, recuérdale a su hijo sacar tiempo para estudiar, para comer y para descansar. El sueño también es importante, ya que la mente no rendirá si el niño o adolescente se sienten cansados.

El consumo excesivo de bebidas excitantes como el café, el té, las gaseosas u otro tipo de bebidas estimulantes mantienen la mente despierta pero no aumentan la concentración ni la memoria. Los zumos naturales de frutas mezclados con apio o alfalfa, el agua o las infusiones son una opción más saludable y nutritiva.

No se olvide que la única forma de rendir al máximo es mantener el cuerpo y la mente bien descansados. Para ello, es necesario dormir un mínimo de 8 horas. En caso de dificultad para conciliar el sueño recurra a infusiones relajantes (azahar, hierbaluisa, melisa, espinillo blanco, verbena, tila, etc.) o un vaso de leche caliente con miel de abeja antes de acostarse.

No está justificado realizar dietas sin criterio médico o nutricional, ya que pueden provocar mareos o anemia, cansancio, irritabilidad, alteraciones en el sueño, depresión etc.; repercutiendo negativamente sobre la salud y la capacidad intelectual.

En esta época es bastante frecuente el aumento injustificado de la venta de suplementos de vitaminas y minerales. Una alimentación bien equilibrada, que incluya alimentos de todos los grupos consumidos a diario, cubrirá todas

las necesidades de energía y nutrientes, sin necesidad de recurrir a ningún tipo de suplemento.

Una dieta inadecuada sumada a las crisis de ansiedad que se producen en épocas de exámenes puede hacer que una adolescente tenga problemas de sobrepeso o peor aún que desarrollen bulimia o anorexia si los padres no vigilan lo que están comiendo.

5.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.7.1. Conclusiones:

Al investigar este tema, contamos con la cooperación de los docentes, estudiantes y padres de familia de la Escuela Crnl. Héctor Espinoza, interesados directos en el bienestar de los niños de Séptimo Año de Educación Básica.

La mayoría de padres de familia están interesados en programas nutricionales para combatir la desnutrición que se encuentra en esta Institución.

El Bar de la Institución Educativa también desea conocer más sobre la nutrición de los niños escolares, la actitud es la siguiente, si los padres de familia no están de acuerdo con los alimentos que se venden en el bar, pueden enviar de su casa alimentos que a ellos les gusta.

Los niños necesitan alimentos nutritivos debido al desgaste físico e intelectual que enfrentan diariamente en la escuela, por esta razón sus padres deben tener mayor preocupación por lo que los pequeños comen tanto en el desayuno, el almuerzo y la merienda.

La alimentación debe ser variada con granos fortificados y alimentos para que permitan que los niños permanezcan saludables. Así se puede obtener un mejor rendimiento académico.

La nutrición de los niños no necesariamente debe ser costosa, en muchos de los casos lo único que se requiere es variar los alimentos y consumirlos frescos para obtener mejores beneficios.

5.7.2. Recomendaciones:

Para que los niños tengan una nutrición saludable se recomienda lo siguiente:

Tomar tres vasos de leche al día o en su defecto lácteos, los mismos que contribuyen al buen crecimiento de los huesos y aportan calcio y hierro a el cuerpo del niño

Comer frutas y verduras debido a que estas contribuyen con vitaminas, y fibras al sistema digestivo y mejoran la salud tanto física como intelectual del niño.

Las madres de familia que son las encargadas de preparar los alimentos deben elegir alimentos para la alimentación diaria que posean pocas grasas o frituras.

Es recomendable que la alimentación diaria contenga carne, pescado, verduras debido a que estas tienen abundantes nutrientes que benefician a la salud del niño.

5.8. BIBLIOGRAFÍA:

"Nutrición para Educadores". Autor: MATAIX-VERDU, J. y CARAZO MARIN, E. Año de la edición: 1995. Editorial: Diaz de Santos S.A. Madrid

"Nutrición y Dietética". Autor: M.T. García-Arias y M.C. García-Fernández
Año de la edición: 2003. Editorial: Universidad de León.

Nutricionista Clara Rojas Montenegro y pediatra Rafael Guerrero Lozano (1999). Nutrición clínica y gastroenterología pediátrica. Editorial medica panamericana. Santa Fé de Bogotá.

"Alimentación y Nutrición" Autor: C. Vazquez, A.I. de Cos y C. Lopez-Nomdedeu. Año de la edición: 1998. Editorial: Díaz de Santos. Madrid.

Lázaro Almarza A, Marín-Lázaro JF. Alimentación del lactante sano. Protocolos de la Asociación Española de Pediatría. (2005)

Coutts A. Nutrition and the life cycle 2: infancy and weaning. British Journal of nursing 2000; 9 (21): 2216.

Calamaro CJ, Selekman, J,. Infant nutrition in the first year of life: tradition or science? Pediatr Nurs. 2000 Mar-Apr; 26(2): 211-215.

Vitoria Miñana, I. Cuidados del bebé. Mitos y errores. Madrid: Exlibris; 2004.

Flores-H S. Desnutrición energético-proteínica En: Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, de. Nutriología médica 1a. México D.F.:Panamericana, 1995: 151-68

Vega-Franco L, Características clínicas de la desnutrición proteino-energética, En: Alimentación y Nutrición en la Infancia 2ª. México D.F., Mendez Cervantes 1988: 153-63

Suskind R M. The Malnourished Child En Susskind R M, Textbook of Pediatric Nutrition 2ª. New York EUA: Raven Press; 1992:127-40.

Torún V, Viteri F. E.Desnutrición calórico-protéica. En Nutrición en Salud y Enfermedad. Shils. 9ª. Edición México. Mc Graw Hill;2002:1103-34.

Romero Velarde Enrique. Desnutrición proteínico-energética. En: SAM Nutrición Pediátrica. sistema de actualización médica en nutrición pediátrica. 1ª edición. México. Intersistemas. 2005:125-150.

Ávila Curiel Abelardo, Shamah Levy T, Galindo Gómez C, Rodríguez Hernández G, Barragán Heredia L. La desnutrición en el medio rural mexicano. Salud Pública de México: 1998. Vol 42; 2: 150.60.

Rivera Dommarco Juan, Shamah Levy T, Villalpando Hernández S, González de Cossío T. Hernández Prado B, Sepúlveda J. Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México. Instituto Nacional de Salud Pública. Secretaría de Salud, INEGI. 2001: 9.

Building blocks for fun and healthy meals: A menu planner for the Child and Adult Care Food Program. (2000). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

Cromer, B. A., Tarnowski, K. J., Stein, A. M., Harton, P., & Thornton, D. J. (1990). The school breakfast program and cognition in adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11 (6), 295-300.

Dykman, R. (1999). Infancy to adolescence: Long-term effects of nutrition on growth. In *Breakfast and Learning in Children Symposium Proceedings* (pp. 61- 66). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion.

Kretchmer, N., Beard, J. L., & Carlson, S. (1996). The role of nutrition in the development of normal cognition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 63 (6), 997S-1001S.

Lazarov, M., & Evans, A. (2000). Breast-feeding—encouraging the best for low-income women. *Zero to Three*, 21 (1), 15-23.

Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz. Adolfo Moreno. Ed: El aljibe.

Ayúdale a estudiar. Rosa Serrate. Ed. Temas de hoy

Fracaso y el Desinterés Escolar "Cuales Son Sus Causas y Como Se Explican" : Lurcat, Liliana. Ed: Gedisa

5.8.1. Bibliografía Web

www.psicologoinfantil.com

www.psicopedagogia.com

www.solohijos.com

<http://html.rincondelvago.com/bajo-rendimiento-escolar.html>

<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-desnutricion-infantil-es.html>

<http://148.239.1.151/uagwbt/nutriv10/guias/desnutricioninfantil.pdf>

<http://infosalud08.blogspot.com/2008/03/desnutricion-infantil.html>

<http://www.tusalud.com.mx/120809.htm>

<http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/educacion-y-desnutricion-en-el-pais-210682-210682.html>

<http://www.nutricionnatural.info/clases/mala-nutricion.html>

<http://www.alimentateecuador.gob.ec/>

5.9. CRONOGRAMAS DE LA INVESTIGACIÓN

Nº	ACTIVIDADES	2007 – 2008																			
		Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Diálogo con autoridades			X	X																
2	Observación de planificación				X	X	X														
3	Fundamentación teórica y científica						X	X													
4	Consultas de Internet								X	X											
5	Aplicación de encuestas									X	X	X									
6	Tabulación y elaboración de tablas											X	X								
7	Análisis e interpretación de resultados													X	X						
8	Contratación de información teórica y resultados															X	X				
9	Conclusiones y recomendaciones																	X	X		

5.10. Recursos

5.10.1. Recursos humanos

En la actualidad se ha evidenciado en la gente un bajo nivel de cultura general, por lo que muy pocas personas pueden dar información valiosa para respaldar a esta investigación, son temas de investigación nuevos y novedosos para los ciudadanos. En los recursos humanos a sido de gran ayuda el tutor de la UTE, quien con su sabiduría y paciencia ha guiado a muchos estudiantes del Ecuador.

El personal del área administrativa y docentes de la Escuela Fiscal Mixta Crnl. Héctor Espinoza quienes facilitaron la información para desarrollar satisfactoriamente el plan de tesis, de la misma manera contribuyeron en gran medida los padres de familia del Séptimo año de educación básica, todo con una finalidad de mejorar la nutrición en los niños escolares.

5.10.2. Recursos materiales

Los materiales son necesarios para cualquier tipo de investigación entre ellos están: cuaderno, esféros, libros, lápiz, computadora, Internet, que han sido indispensables para las investigaciones que sin ellas no se podría realizar ningún tipo de documento.

5.10.3. Recursos económicos

Recursos económicos indispensables para la investigación, que sin este medio no se podría realizar ninguna actividad que se pretenda, se ha necesitado pagar Internet, hojas, tinta, copias, libros, transporte, refrigerios y otros. Los mismos han ayudado a que toda la investigación tenga éxito.

5.10.4. Presupuesto

El Presupuesto es un plan de acción que ha dirigido a culminar un objetivo previsto, en este caso el plan de capacitación, que se expresa en valores (dólares) que debe cumplirse en determinado tiempo. Por tanto el presupuesto es el dinero con el cual se ha podido llegar a culminar el plan de Tesis.

Nº	CONCEPTOS DE RUBRO DE GASTOS	VALOR
1	Elaboración del Proyecto	50.00
2	Material de Escritorio	20.00
3	Material Bibliográfico	10.00
4	Copias	10.00
5	Uso de medios tecnológicos (Internet)	5.00
6	Pago a asesores y especialistas UTE	230.00
7	Impresión del proyecto	80.00
8	Transporte	30.00
9	Imprevistos	20.00
	TOTAL	455.00

ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación



LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INFLUYE

EN EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

CUESTIONARIO – PARA ALUMNOS

- Lea detenidamente las preguntas antes de contestarlas
- Marque con una X en el cuadro, según corresponda su respuesta

1. ¿Sabe que es la desnutrición infantil?

Si

No

2. ¿Sabe si su docente a recibido capacitación sobre nutrición?

Si

No

3. ¿Usted cree que la desnutrición infantil es la causa del bajo rendimiento escolar?

Si

No

4. ¿Sabe usted que la desnutrición infantil produce la detención del crecimiento?

Si

No

5. ¿Asistiría a una conferencia sobre la desnutrición infantil?

Si

No

6. ¿Sabe usted para que sirve medir el peso y la talla en los niños/ñas?

Si

No

7. ¿Cree usted que la desnutrición calórica proteica produce bajo rendimiento escolar?

Si

No

8. ¿Usted cree que los problemas emocionales son la causa del bajo rendimiento escolar?

Si

No

9. ¿Ayudaría usted a que se lo realice un tratamiento sobre desnutrición para corregir su bajo rendimiento escolar?

Si

No

10. ¿Cree usted que la dificultad para aprender es un síntoma de desnutrición?

Si

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación



LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INFLUYE

EN EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

CUESTIONARIO – PARA PADRES DE FAMILIA

- Lea detenidamente las preguntas antes de contestarlas
- Marque con una X en el cuadro, según corresponda su respuesta

1.- ¿Conoce usted que es la desnutrición infantil?

Si

No

2. ¿Cree usted que la desnutrición infantil es la causa de la muerte de lactantes?

Si

No

3. ¿Cree usted que la desnutrición infantil es debido a la pobreza?

Si

No

4. ¿Asistiría usted a una conferencia sobre desnutrición infantil?

Si

No

5. ¿La desnutrición infantil es la consecuencia del retraso en el crecimiento?

Si

No

6. ¿Sabe usted para que sirve medir el peso y la talla a sus hijos?

Si

No

7. ¿Conoce Ud. que la desnutrición calórico proteico produce bajo rendimiento escolar?

Si

No

8. ¿La desnutrición infantil se puede prevenir en la escuela?

Si

No

9. ¿La falta de información es la causa del bajo rendimiento de su hijo?

Si

No

10. ¿Los padres deberían controlar las tareas de sus hijos para evitar el bajo rendimiento escolar?

Si

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación



LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INFLUYE

EN EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

CUESTIONARIO – PARA DOCENTES

- Lea detenidamente las preguntas antes de contestarlas
- Marque con una X en el cuadro, según corresponda su respuesta

1. ¿Es importante para usted conocer sobre la desnutrición infantil?

Si

No

2. ¿Usted cree que la desnutrición infantil es la causa del bajo rendimiento escolar de sus alumnos?

Si

No

3. ¿Se debería dar conferencias sobre desnutrición infantil a los docentes?

Si

No

4. ¿Se capacitaría usted en desnutrición infantil?

Si

No

5. ¿Ayudaría usted a prevenir a sus alumnos a que no les de la desnutrición infantil?

Si

No

6. ¿Cree que el bajo rendimiento es por falta de Nutrientes?

Si

No

7. ¿El bajo rendimiento escolar se da por no alimentar bien a los niños?

Si

No

8. ¿Se debería mejorar la alimentación por lo menos en la escuela para prevenir el bajo rendimiento escolar?

Si

No

9. ¿Sus alumnos tienen bajo rendimiento escolar por culpa del docente?

Si

No

10. ¿Usted como docente no utiliza estrategias adecuadas en la enseñanza - aprendizaje debido a su falta de preparación?.

Si

No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
AUTORIDADES Y ALUMNOS DE LA ESCUELA FISCAL
MIXTA CORONEL HÉCTOR ESPINOZA**



ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

