



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA

TESIS DE GRADO PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tema:

**LA ALIMENTACIÓN
Y
EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

AUTOR(A):

ROSA ELIZABETH PAREDES ARELLANO

DIRECTOR:

Lic. Oscar Enríquez

Pastaza - Ecuador

2012

CERTIFICACIÓN

Dr.
DIRECTOR DE TESIS. UTE.

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas establecidas por el Sistema de Educación a Distancia de la Universidad Tecnológica Equinoccial; por tanto, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

DIRECTOR DE TESIS
Quito, Enero 2012.

AGRADECIMIENTO

A DIOS, creador del Universo, el principal guía en mi vida.

Mi gratitud a la universidad por haberme acogido todos estos años y convertido en una profesional para servir a la niñez y la sociedad en general.

A mi esposo, mis hijos y mi familia por su incondicional apoyo y comprensión.

La autora.

DEDICATORIA

A mis seres queridos

En la Escuela Padre Juan de Velasco: a niños y niñas que por diversas razones sufren los avatares de la vida, a los maestros que día a día trabajan por una juventud mejor, y a los padres de familia quienes forjan el futuro de sus hijos e hijas.

La autora

COMPROMISO

Las reflexiones vertidos en el presente trabajo investigativo “la incidencia de la mala alimentación en el rendimiento escolar de los niños y niñas de sexto y séptimo años de educación básica de la escuela “Padre Juan de Velasco del Cantón Arosemena Tola – Provincia de Napo durante el año lectivo 2009 - 2010”, la recopilación de información de varios autores y los conceptos, análisis, conclusiones, propuestas y demás elementos son de responsabilidad y resultado de mi tesis de grado.

Rosa Paredes.

Autora.

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

Certificación.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Compromiso.....	v
Índice.....	vi
Introducción.....	1
1. CAPITULO I: El problema.....	3
1.1 Tema: La alimentación y el rendimiento escolar en el aula.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Delimitación del problema.....	3
1.4 Justificación.....	3
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo general.....	4
1.5.2 Objetivos específicos	5
1.6 Hipótesis.....	5
1.6.1 Variable independiente.....	5
1.6.2 Variable dependiente.....	5
2. CAPITULO II: Fundamentación científica.....	6
2.1. La alimentación.....	6
2.1.1. Importancia de la alimentación.	9
2.1.2. Tipos de alimentación.....	11
2.1.3. La alimentación en nuestra comunidad.....	13
2.1.4. Productos alimenticios de la región amazonia	13
2.1.5. Productos alimenticios de otras regiones (Costa y Sierra).....	13
2.1.6. Deficiente alimentación.....	14
2.1.7. Causas de una deficiente alimentación.....	15
2.1.8. La buena alimentación	18
2.1.9. Los alimentos que deben consumir los niños de edad escolar....	19
2.1.10. Alimentos por edades.	20
2.1.11. Alimentación racionada.	22
2.2. Rendimiento escolar	23

2.2.1. Bajo rendimiento escolar.....	25
2.2.2. Causas del bajo rendimiento escolar.....	26
2.2.3. Consecuencias o efectos del bajo rendimiento escolar.....	28
2.2.4. Mala alimentación causa bajo rendimiento escolar.....	29
2.2.5. La alimentación contribuye al rendimiento académico.	30
3. CAPITULO III: Metodología.....	32
3.1. Métodos.....	32
3.2. Población y muestra.....	33
3.3. Instrumentos de recolección de datos.....	34
3.4. Tabulación.....	40
3.5. Análisis e interpretación de resultados.....	43
3.6. Rendimiento escolar de los estudiantes de los sexto y séptimo años de educación básica	65
4. CAPITULO IV: conclusiones y recomendaciones.....	67
4.1. Conclusiones.....	67
4.2. Recomendaciones.....	68
5. CAPITULO V: La propuesta	69
5.1. Título de la propuesta.....	69
5.2. Justificación.....	69
5.3. Objetivos.....	70
5.3.1. Objetivos generales.....	70
5.3.2. Objetivos específicos.....	70
5.4. Fundamentación.....	70
5.5. Listado de contenidos y /o talleres.	74
5.6. Desarrollo de la propuesta: contenidos y talleres.....	76
Bibliografía:	97
Anexos:	99

Introducción

El rendimiento escolar es preocupación de todos, cuando esta es deficiente interesa mucho los factores que inducen al bajo rendimiento. Porque se ven afectados los objetivos de año, de la escuela, de los docentes, y de la comunidad educativa en general.

El proyecto de investigación se plantea con el tema: “LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La escuela Padre Juan de Velasco, centro educativo motivo de investigación, se encuentra ubicada en el Catón Arosemena Tola, parroquia del mismo nombre, en la Provincia de Napo. Su misión es formar niños y niñas de todo estrato social con valores y amplios conocimientos.

Un buen rendimiento escolar depende de una serie de factores favorables los cuales influirán en el estudiante para que su gestión escolar sea la mejor. Los factores favorables pudiesen ser: ambiente escolar propicio, suficiente material didáctico, estrategias, técnica, procesos y metodología apropiada, organización familiar, la buena salud, una buena alimentación entre otros.

Un deficiente rendimiento es resultado de algunos aspectos como el económico, la salud, familiar, la alimentación que son también deficientes.

En el presente trabajo se describe una investigación que esboza lo siguiente:

En el capítulo I, se realiza el planteamiento de una propuesta con objetivos claros sobre el tema.

En el capítulo II, se presenta una fundamentación teórica sobre el rendimiento escolar, importancia, causas y efectos del bajo rendimiento.

En el capítulo III, se registra el análisis y la interpretación de los cuadros y gráficos estadísticos.

En el capítulo IV, establece las conclusiones y recomendaciones valiosas en función de los resultados y de la información recabada.

Finalmente, en el capítulo V, se presenta la propuesta que tiene como fin capacitar a docentes, padres de familia y estudiantes sobre la alimentación, acompañado de talleres prácticos de preparación de alimentos como el desayuno, el almuerzo y una ensalada de frutas.

Para el desarrollo de esta propuesta se ha planteado un cronograma de trabajo el mismo que será respetado en su totalidad.

CAPITULO I

El problema

1.1 Tema

La alimentación y el rendimiento escolar en el aula.

1.2 Planteamiento del problema

¿Cómo incide la mala alimentación en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Padre Juan de Velasco del Cantón Arosemena Tola – Provincia de Napo?”

1.3 Delimitación del problema

El trabajo investigativo se realizará con los estudiantes de sexto y séptimo Año de Educación Básica, de la Escuela Fisco-Misional “Padre Juan de Velasco” ubicada en la comunidad Nueva Esperanza perteneciente al Cantón Carlos Julio Arosemena Tola, provincia de Napo, durante el año lectivo 2009-2010.

1.4 Justificación

La presente investigación se realiza con la finalidad de conocer y dar a conocer el problema que existe en el sistema educativo de la comunidad de Nueva Esperanza en relación con el bajo rendimiento escolar, posiblemente originado por la incidencia de una mala alimentación en los estudiantes del sexto y séptimo años de educación básica de la Escuela “Padre Juan de Velasco”

Es necesario y urgente realizar esta investigación y darle la importancia que amerita para el conocimiento y solución de los problemas que afectan al rendimiento escolar en el aula, causado por la mala alimentación.

A través del presente trabajo investigativo podemos proporcionar a los padres y madres de familia, alternativas para poder apoyar a sus hijos en el rendimiento escolar, particularmente en los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la escuela Padre Juan de Velasco, igualmente se motivarían a los educandos para que sugieran a sus representantes el mejoramiento del sistema de alimentación.

Toda investigación es útil, ya que por medio de ello se crea ciencia que ha permitido la evolución y el cambio en la forma de vida de la humanidad, este trabajo de investigación servirá para mejorar la calidad de alimentación y por ende mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas de nuestra escuela.

Los resultados del trabajo investigativo será útil para las autoridades de la escuela Fisco Misional “Padre Juan de Velasco” para tomar decisiones atinadas y oportunas en bien de los estudiantes, para los padres y madres familia o representantes que involucrara en el proyecto de mejoramiento y para los estudiantes por ser los grandes beneficiarios con la decisiones tomada en pos de solucionar problemas estudiantiles.

Es decir cuando se obtengan y se conozcan los resultados finales de la presente tarea investigativa, se formulara una propuesta y los beneficiados serán los niños y niñas, padres y madres de familia y autoridades educativas que estén vinculadas al centro educativo.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Establecer el número de estudiantes que presentan una deficiente alimentación y su incidencia en el rendimiento académico en los sexto y séptimo años de Educación Básica de la Escuela Fiscomisional “Padre Juan de Velasco” de la Comunidad Nueva Esperanza, Cantón Arosemena Tola, Provincia de Napo, durante el año lectivo 2009 - 2010.

1.5.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre el nivel de alimentación de los niños y su rendimiento escolar.
- Conocer si el bajo rendimiento académico de los alumnos tiene relación con la alimentación inadecuada.
- Determinar cuántas comidas al día ingieren los niños y niñas
- Conocer los principales alimentos que consumen los estudiantes
- Determinar la cantidad de alumnos que presentan bajo rendimiento académico.
- Formular una propuesta que posibilite la solución de los problemas encontrados

1.6 Hipótesis

La deficiente alimentación incide en el rendimiento escolar en los niños y niñas

Variables

1.6.1 Variable independiente

Deficiente alimentación

1.6.2 Variable dependiente

Bajo rendimiento escolar.

CAPITULO II

Fundamentación científica

2.1. La alimentación

El ser vivo para sobrevivir necesita alimentarse, la especie humana es parte de ella, por tanto la supervivencia depende de la alimentación y de otros factores ambientales.

En un artículo publicado por *es.wikipedia.org/wiki* señala “la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Al contrario de la nutrición que es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos” ¹

Es decir la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

También señala que “los seres humanos necesitamos, además del agua que es vital, una ingestión de alimentos variada y equilibrada. La razón es que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud” ²

El consumo regular de un conjunto de alimentos dieta debe proporcionar las cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos vitaminas y

¹ es.wikipedia.org/wiki/Alimentación. **Alimentación** en España (página oficial del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino) 2009.

² Ídem 1.

minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Finalmente, la mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos, puede ser la causa de diversas enfermedades, de las que cabe destacar cuatro como las más importantes:

- Obesidad
- Anorexia
- Bulimia
- Depresión

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres, aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, debido a la información y costumbres adquiridas por los hijos de los padres; por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo, y buscan satisfacer sus

necesidades de diversas maneras.³

Diversos factores favorecen su desarrollo:

1. Baja autoestima.
2. La dificultad para resolver determinados problemas.
3. Dificultades en las relaciones familiares.
4. Modelos de belleza muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
5. Problemas tiroidales (genéricos)
6. Enfermedades ocasionadas por uso de fertilizantes

Prevención

- Realizar una alimentación saludable.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y la comunicación.
- No utilizar los alimentos como consuelo, premios o castigos.
- Practicar ejercicios que te diviertan.
- Valorar el interior y la salud. No vivir en función de la imagen del cuerpo.

Los alimentos según su origen pueden ser:⁴

Origen animal. Son los que obtenemos de los animales Ej.: Carne, leche, queso, huevos, pescado, mariscos.

Origen vegetal. Son los que obtenemos de las plantas Ej.: Frutas, verduras, fideo, pan, etc.

Origen mineral. Son aquellos que provienen de sustancias inorgánicas, Ej.: Agua, Sal y minerales.

³ [es.wikipedia.org/wiki/Alimentación](https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci3n). **Alimentación** en España (página oficial del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino) 2009.

⁴ Ministerio de Educación del Ecuador. Ciencias Naturales. 8vo. Año. Página 33. Quito Ecuador. 2009.

2.1.1. Importancia de la alimentación.

Los alimentos nos proveen los nutrientes para la existencia del ser vivo, sin los cuales en especial el ser humano tiende a debilitar su salud que puede concluir con la muerte.

“La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye en la calidad de vida del ser humano, la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y el agua que debemos ingerir y los hábitos alimenticios para un bienestar completo, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada”⁵

El ser humano requiere de tres grupos de macronutrientes básicos: los glúcidos o carbohidratos, los lípidos o grasas, y las proteínas. También necesita aunque en menor cantidad, vitaminas y minerales (micronutrientes). En los tiempos modernos la alimentación a menudo es desequilibrada lo cual contribuye a que existan diversas enfermedades como la obesidad, osteoporosis y muchas otras.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Se habla también de una dieta balanceada que consiste en “darle a nuestro organismo todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita, no importa si dejamos fuera un "grupo" o integramos otro "grupo" de alimentos”⁶

Además “la alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con

⁵ Caja Costarricense de Seguro Social. La Alimentación. Febrero 2001. www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm

⁶ Ayala Víctor. Alimentación Balanceada - HERBALIFE ECUADOR- 2011. Artículo publicado en nutricionintel.blogspot.com/2011/05/alimentacion-balanceada.html

los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares”⁷

Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

Gregory (2000) menciona “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”⁸



La nueva pirámide señala que el sexo, la edad, la etapa de desarrollo de la persona (embarazo, lactancia, menopausia, andropausia, etc.) el nivel de actividad física o el estado de salud de cada uno son fundamentales a la hora de valorar la alimentación adecuada para esa persona.

⁷ Rivera Patricia y Hernández Patricia. Importancia de la alimentación. Hospital Nacional de Niños y Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 2009.

⁸ Gregory, J.; Lowe, S.; Bates, C. J., Prentice, A., Jackson, L.V., Smithers, G., Wenlock, R., Farron, M., (2000). National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4-18 years, vol. 1. Report of the Diet and Nutrition Survey, TSO, London.

2.1.2. Tipos de alimentación

La naturaleza provee a los seres vivos una gama de alimentos ricos en vitaminas y nutrientes que contribuyen, usando en dosis y raciones proporcionales, al buen funcionamiento del organismo y al desarrollo del ser vivo.

Celia Ibarra (2009) aporta con la temática alimentación y nutrición: carbohidratos, donde enfatiza:⁹

El pan y los cereales.

Los alimentos pertenecientes a este grupo engordan mucho menos de lo que suele creerse (lo que si engorda son los azucares y las grasas que generalmente se le añaden). Todos los alimentos de este grupo contienen vitaminas B y hierro, además, son de tipo "integral" porque aportan al organismo fibra, magnesio, zinc y ácido fólico.

Verduras y legumbres.

El término "verduras" se refiere no solo a las hortalizas de color verde sino a muchas otras, como los tomates, la col, los rábanos, el nabo, las cebollas, las papas, las zanahorias, etc. Por su parte, el término "legumbres" incluye los frijoles, habas, alubias, lentejas, garbanzos, y otros frutos o semillas que crecen en vainas.

En general, en nuestro país es rica en ciertas legumbres pero bastante escasa en verduras, que suelen ser relegadas a un segundo plano, meramente decorativo en ocasiones. Y lo cierto es que hay que comer muchas verduras para conservar una buena salud. Por ejemplo, las zanahorias y el tomate que contienen mucha vitamina A, al igual que las verduras de hojas grandes y de color verde oscuro contienen también

⁹ Ibarra Ajata Celia Rosio La *Alimentación* y Nutrición: Los Carbohidratos. Bolivia – Santa Cruz. 2009

hierro y calcio. Por su parte, las hortalizas crucíferas, tales como la col y el brócoli, parecen ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

Por su parte, las legumbres contienen carbohidratos, fibra, vitaminas C y B6, hierro y magnesio. El fríjol, los garbanzos y los chícharos secos contienen proteínas, ácido fólico, fósforo y zinc.

Las frutas

Todas las frutas, en especial los cítricos, contienen vitamina C, ácido fólico, potasio y otros nutrientes; en cambio, aportan calorías, sodio y grasas. Aquellas cuyas semillas y piel son comestibles proporcionan bastante fibra.

Carnes, pescados y huevos.

Estos alimentos son muy ricos en proteínas y contienen fósforo, niacina y, en menor cantidad, hierro, cinc y otros minerales y vitaminas B6 y B12. Algunas carnes (la de puerco y ciertos cortes de carne de res) contienen mucha grasa y calorías, pero otras (las aves) las contienen en cantidad moderada.

La leche y los lácteos

La leche, la crema, el yogur, el queso y la mantequilla, son la principal fuente de calcio en la alimentación. También contienen bastantes proteínas y vitaminas A, B2 (riboflavina), B6 y b12. La leche entera y sus derivados contienen más grasas y calorías que la leche descremada y sus derivados.

Grasas, postres preparados

Aunque tentadores al paladar, estos alimentos contienen muchas calorías y casi nada más; en su ingestión deben apegarse a las necesidades calóricas de cada persona.

2.1.3. La alimentación en nuestra comunidad

La población del sector se dedica mayoritariamente a la agricultura y cultivos en sus tierras, de donde se obtiene productos como: Yuca, plátano, papachina, arroz, fréjoles, verduras, caña de azúcar entre otros. A demás se dedican a la ganadería, avicultura, a la piscicultura; de donde se obtiene mediante procesos carnes, leche, queso, huevos, pescado, respectivamente.

Todos estos productos, sumados a los del mercado suman la dieta alimenticia.

2.1.4. Productos alimenticios de la región amazonia

La producción agrícola y ganadera se destaca como fuente de consumo diario en la alimentación e ingreso económico de la población. Podemos señalar que en las comunidades de nuestra región y particularmente en las comunidades de nuestro catón se produce: Yuca, plátano, maíz, arroz, naranjilla, chonta, y algunas frutas propias de la zona, considerando que una parte estudiantil de estos años de educación básica son kichwa hablantes, los mismos que se dedican a la caza y pesca.

2.1.5. Productos alimenticios de otras regiones (Costa y Sierra)

Entre los productos alimenticios de consumo masivo provenientes de las otras regiones del país, se encuentran la zanahoria, remolacha, rábano, col, lechuga, enlatados, trigo, harinas, otros. Debido a los escasos recursos económicos de los habitantes de nuestra comunidad, pocas personas son los que tienen acceso a la compra y consumo de los mismos.

2.1.6. Deficiente alimentación

La deficiente alimentación en los alumnos de sexto y séptimo año de Educación Básica de la escuela “Padre Juan De Velasco” posiblemente se deba a los escasos recursos económicos de los padres de familia y de los moradores de nuestra comunidad, debido a que al no contar con recursos, no pueden adquirir los productos necesarios para la alimentación familiar y por ende de sus hijos, a demás en la comunidad no existe circulante y no hay fuentes de trabajo, lo que hace que los niños escolares no cuenten con los nutrientes y las energías necesarias que les permita tener un buen rendimiento en el aula de clase, cuya finalidad es lograr y obtener buenos resultados en el proceso de enseñanza aprendizaje.

J. Oxenhorn. (1999), señala “La deficiente alimentación consiste en no proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita, ante todo, para vivir. Las tres principales clases de nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos los cuales dan energía al cuerpo y le permiten crecer y subsistir; hay que comerlos a diario y en cantidad considerable para mantener una buena salud”¹⁰

Pero hay que escogerlos con muy buen juicio, lo cual no siempre es fácil, puesto que muchas ideas tradicionales han sido modificadas o incluso radicalmente cambiadas conforme la ciencia ha adelantado en su conocimiento cerca de como el organismo los utiliza.

Por ejemplo, hasta hace poco se consideraba que la carne era una excelente fuente de proteínas y que, para que no haya deficiente alimentación, había que comer mucha carne de res. Hasta cierto punto no se carecía de razón, dado que las proteínas son indispensables y la carne de res las contiene de la mejor calidad y en abundancia; pero, por

¹⁰ OXENHORN. Biología. Vitaminas y Salud. 1999. México

otra parte, es difícil comerla en gran cantidad sin ingerir al mismo tiempo mucha grasa animal.

Además, los especialistas en nutrición han hallado que no tiene caso suministrar al organismo más de las proteínas que necesita; y como las proteínas de ciertas gramíneas y legumbres no son de "segunda clase", como a veces suele decirse, sino de primera calidad cuando se combinan en la forma adecuada, resulta que es mucho más saludable comer una mezcla equilibrada de proteínas animales y vegetales que comer en cantidad preponderante las de origen animal.

Si la alimentación es variada y equilibrada, no será deficiente bastará para obtener todos los nutrientes necesarios. Los alimentos pueden clasificarse según los tipos y cantidades que contienen.

2.1.7. Causas de una deficiente alimentación

Es importante resaltar la alimentación balanceada, la misma que radica en saber alimentarnos de acuerdo a nuestras necesidades individuales. Una dieta alimenticia equilibrada y bien distribuida es la base para que una persona pueda conservar su salud normal.

Entre los factores que causa la deficiente alimentación se encuentran, la falta de fuentes de trabajo, falta de educación en los padres y madres de familia, desatención en la alimentación escolar por parte del estado, desequilibrio en la dieta alimenticia, desatención del estado en la motivación para realizar cultivos de ciclos corto entre otros. Importante recordar que una mala nutrición puede causar enfermedades como la obesidad que se produce por el alto consumo de alimentos con grasas y dulces, o la desnutrición que se debe a un bajo consumo de alimentos.

Al saber porque se presenta la mala alimentación, también es necesario

precisar los riesgos que esta puede incluir excesos y defectos, y sus consecuencias van desde la desnutrición a la obesidad, pasando por la bulimia y la anorexia.

“La desnutrición se manifiesta fundamentalmente como resultado de grandes problemas estructurales de la sociedad, como son la pobreza, la marginalidad, la desocupación, la falta de educación, etc. La obesidad, en cambio, es una enfermedad que está estrechamente vinculada a problemas en los hábitos de consumo. Entre los hábitos que conducen a la obesidad se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada "comida chatarra": muchas grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc. Si bien la obesidad se da con mucha frecuencia en los países desarrollados, entidades como la OPS (Organización Panamericana de la Salud) advierten del crecimiento en sociedades más carenciadas, como consecuencia de una dieta desbalanceada” (artículo “la desnutrición” – www.latin.salud.com) ¹¹

Otra de las consecuencias que tiene una deficiente alimentación es el problema neurológico como dicen Valeria Azarrat (2002) “La falta de nutrientes derivados de la mala alimentación infantil ocasionan problemas neurológicos irreversibles, que afectan al crecimiento intelectual y físico de los niños” ¹²

Langseth, L. (1996). "existe un aumento del 20 por ciento de las consultas neurológicas, entre los que se observan problemas directamente derivados de la pobreza como la desnutrición, que comprometen al sistema nervioso central" ¹³

¹¹ Artículo. Una mala alimentación tiene riesgos. www.latinsalud.com/articulos/01036.asp 2010.

¹² Azarrat Valeria, Consecuencias de una mala alimentación. Buenos Aires, 18 de setiembre 2002. www.diarior.com.ar/inf_general/mala.../7168

¹³ Langseth, L. (1996). Nutritional Epidemiology: Possibilities and Limitations. *ILSI Europe Concise Monograph Series*. ILSI Press, Washington, DC, USA.

El mismo médico explicó que "los nutrientes que mayor impacto ejercen sobre el sistema nervioso son las vitaminas, en particular las del grupo B -como la tiamina, la piridoxina, el ácido nicotínico y la cianocobalamina- que están presentes en las verduras frescas. También la vitamina E, que aparece sobre todo en la leche; y el ácido fólico, presente en las carnes", detalló.

En dialogo con la Dra. Bélgica Baque, medico en el Instituto de Tena, se resumen en relación a las causas y consecuencias de la mala alimentación son las siguientes:

Causas:

- variedad de comida chatarra.
- Oferta, en lugares de venta, de alimentos pocos saludables.
- Mala calidad de la comida en los lugares de expendio
- El bajo ingreso económico de las familias, no permite tener acceso a una alimentación saludable por su alto costo.
- Poca variedad al momento de alimentarse.
- Poco tiempo para almorzar.

Consecuencias:

- Falta de energía.
- Mala concentración
- Bajo rendimiento académico
- Mal estado físico
- Sobrepeso, entre otras enfermedades.

2.1.8. La buena alimentación

Es de tener presente que una buena alimentación consiste en comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos y llenos de energía.

“Los alimentos te proporcionan la ENERGÍA necesaria para llevar a cabo todas tus actividades físicas y mentales. Es comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos y llenos de energía. Una buena nutrición te ayuda a crecer, mantenerte saludable, funcionar normalmente y sanar más rápidamente cuando te enfermas” ¹⁴

Comer correctamente hace verse y sentirse bien, además ayuda a hacer un mejor esfuerzo en las actividades.

“Una buena nutrición significa obtener las calorías que necesitamos para tener energía y los nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado” ¹⁵

Ingerir alimentos variados, que incluyan vegetales, frutas, granos y proteínas, es esencial para asegurarnos de obtener todos los nutrientes necesarios para gozar de buena salud.

El equilibrio correcto de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales brinda energía y la diversidad de nutrientes que necesitan los niños en crecimiento.

¹⁴ Instituto Tecnológico de Monterrey. Lo que debes saber acerca de una buena alimentación. Dpto. Salud y Servicios Humanos. México 2009.

¹⁵ National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1997). CARE Connection. Training Program (Programa de Capacitación “Care Connection”). University, MS: Autor.

Recomendaciones para una buena alimentación¹⁶

- Elegir carnes sin grasa, evita comer la piel del pollo
- Consumir productos lácteos bajos en grasa.
- Es preferible azar o cocer los alimentos en lugar de freirlos.
- Disminuir el consumo de mantequilla, cremas, mantecas, aceite de coco.
- Para cocinar usar aceites vegetales, pero en pequeñas cantidades.
- El uso excesivo de sal puede ocasionar problemas como la retención de líquidos y en consecuencia la hipertensión.
- No agregar sal en exceso a los alimentos mientras los cocinas.
- No poner sal en la comida antes de probarla, prueba sazonar los alimentos con jugo de limón, hierbas, etc.
- Evitar comidas con exceso de sodio como son papitas, frituras, etc.
- Consultar las etiquetas para conocer el contenido de sodio, 2400 miligramos diarios en la dieta para un adulto son suficientes.

2.1.9. Los alimentos que deben consumir los niños de edad escolar.

Los niños y niñas de edad escolar, necesitan mayor aporte de energía. Todos los especialistas con conocimientos en nutrición sostienen a la hora de afirmar que el consumo de alimentos naturales, poco condimentados y, a ser posible, de temporada asegura una alimentación correcta y saludable.

La edad escolar fluctúa entre los 6 años y la adolescencia: una alimentación deficitaria durante este período puede acarrear serios problemas en un futuro. Además de continuar su acelerado ritmo de crecimiento, el niño despliega una gran actividad mental en el colegio y una importante actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus juegos preferidos.

¹⁶ <http://filozoofar-es-dar.blogspot.com/2006/08/desnutralin-y-mala-alimentacin.html>. 2009

Por esta razón es fundamental el desayuno, que le permitirá empezar el día con energía y obtener un buen rendimiento físico e intelectual.

Los nutricionistas recomiendan que en las comidas no debe faltar un plato de verduras o arroz, pasta o legumbres, un segundo plato a base de carne o pescado o huevos y, para terminar, fruta del tiempo. Conviene evitar en la dieta del niño el exceso de azúcares e hidratos de carbono, porque pueden desembocar en problemas de obesidad.

2.1.10. Alimentos por edades.

A lo largo de la vida del ser humano en sus diferentes edades se alimenta de nutrientes que permiten subsistir y vivir, esto implica consumir alimentos que los nutricionistas lo han establecido para cada una de las etapas de la vida, no significa que se debe cambiar o aumentar alimentos, sino mas bien balancear la dieta alimenticia con el fin de proveer de nutrientes al cuerpo.

Los primeros seis meses.

Es importante brindarle al recién nacido la primera leche “calostro”, ya que esta contiene los nutrientes y anticuerpos que lo protegerán de enfermedades.

La leche materna es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, además le sigue proporcionando anticuerpos; por lo que se recomienda Lactancia Materna Exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

Infancia

Se debe tener en cuenta que las necesidades nutricionales en este grupo de edad dependen del ritmo de crecimiento de cada niño y de la

actividad física que desarrolle. En general se recomienda un adecuado aporte de energía, proteínas, vitaminas A y D, además de calcio y hierro que deben estar incluidos en pequeñas y frecuentes comidas, teniendo en cuenta la escasa capacidad de sus estómagos

Adolescencia

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, por lo que hay una mayor demanda de energía y de algunos nutrientes. Esta demanda es diferente entre varones y mujeres.

Los varones necesitan un mayor aporte energético y proteico, para hacer frente al desarrollo acelerado, que empieza a los 12 años y en las mujeres a los 10 años.

En las mujeres, al iniciar la menstruación, necesitan un mayor aporte de hierro para reemplazar las pérdidas menstruales. Si la ingesta dietética de hierro es deficiente, puede producirse anemia, una de las deficiencias nutricionales más comunes en las mujeres en edad fértil.

El rápido aumento de la masa ósea hace que los requerimientos de calcio sean mayores tanto para varones como para mujeres.

Edad adulta

En el artículo alimentación por edades señala “Una vez superada la fase de crecimiento las necesidades nutricionales de la persona se encaminan a reponer la pérdida de sustancias propias de su actividad física. Evidentemente, la alimentación no es igual en todos los adultos, depende de la edad, la complexión física y el tipo de vida que desarrolle (sedentario, activa)”¹⁷

¹⁷ Artículo: Alimentación según Edades. www.alimentacion-sana.com.ar/.../novedades/edades.htm. 2010

En cualquier caso, conviene evitar el exceso de grasas y el exceso de comida en general.

Tercera edad

Con el paso de los años, la resistencia del organismo ante determinadas sustancias varía y disminuye con la edad, de manera que las pautas alimenticias deben ir encaminadas a evitar la aparición de posibles enfermedades.

El secreto está en realizar una alimentación variada, pero sin caer en los excesos. La ración diaria de calorías no debe ser inferior a las 1.800 calorías, pero tampoco hay que llegar a las 3.000, una dieta más propia de una persona activa y de mediana edad.

2.1.11. Alimentación racionada.

La nutricionista Joana Zambrana (2009) en su trabajo ALIMENTACIÓN SANA, recomienda consumir los siguientes alimentos en los momentos de alimentación:¹⁸

Desayuno

- Un vaso de zumo de frutas y un vaso leche con cacao o café con cuatro galletas o dos magdalenas.
- Un vaso de zumo de frutas y un bocadillo.
- Un vaso de leche y dos tostadas con mantequilla y mermelada o pan integral con aceite.
- Un vaso de zumo de frutas y yogur con cereales.

¹⁸ Zambrana Joana. 2009. Alimentación Sana. Tomo 2. Argentina Pág. 17-21

Media mañana

- Una fruta.
- Un yogur o queso fresco.
- Un bocadillo.
- Cuatro galletas o dos magdalenas

Comida

- Plato de verdura y carne (bistec o hamburguesa) o pescado y postre.
- Plato de ensalada, plato de macarrones (pasta) y postre.
- Plato de ensalada, plato de lentejas, o garbanzos, o arroz y postre.
- Plato de sopa y pescado y postre.

Merienda

- Vaso de leche y cuatro galletas (o pan integral).
- Yogur.
- Vaso de zumo de frutas o fruta.
- Bocadillo.

Cena

- Plato de sopa, tortilla francesa (dos huevos) o de patatas (1/4 de la tortilla) y postre.
- Plato de verdura, cuatro croquetas y postre.
- Pan con tomate, embutido y postre.
- Plato de ensalada, pizza (1/4 o 1/2 dependiendo de cómo sea la pizza) y postre.

Durante la comida y cena es aconsejable consumir pan, preferible pan integral. Los postres pueden ser fruta, yogur, natillas, flan...

2.2. Rendimiento escolar

Aguirre A. 2005, sostiene El rendimiento escolar es el producto o utilidad que rinde o da alguien o algo, es la proporción entre el producto o el resultado obtenido en los estudiantes de un buen rendimiento escolar, mediante el estudio, el objetivo del cual es preparación para la vida, desarrollo de habilidades del pensamiento, cultura personal, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido o sabiduría. Es por esto que reflexionaremos sobre algunos aspectos prácticos para intentar no cometer errores, que puedan conducir al fracaso escolar, con el peligro de malograr las posibilidades de aprender de los niños y jóvenes”¹⁹

Para el rendimiento escolar hay que tomar en cuenta²⁰:

1. **Estimular la voluntad por el estudio:** Es necesario incluir en las escuelas ayudas de conferencias de formación para padres, para educar la voluntad de los niños mediante la creación de hábitos. Quizás se había hecho evidente un cambio en la educación: del autoritarismo y la rigidez se ha pasado a la ausencia de límites, a la comodidad y a la condescendencia en el dejar hacer. Por lo tanto, conviene buscar un término medio: vivir los horarios para el estudio y la disciplina y, padres y educadores, establecer unas pautas que se tienen que hacer cumplir con la suficiente ascendencia moral, consecuencia del prestigio y del testimonio personal de los que tienen la responsabilidad de enseñar.
2. **Valorar el esfuerzo, más que las calificaciones:** En un mundo donde sólo se valora la eficacia y sobre todo los resultados, los padres tenemos el riesgo de hacer lo mismo con las calificaciones de los niños. Ahora, que pasaremos del "prograsa adecuadamente" a las clásicas notas, deberemos vigilar, todavía con más intensidad, para no obsesionarnos con las calificaciones, sino valorar el esfuerzo que hace nuestro hijo o hija.

¹⁹ Aguirre Alfonso. La formación docente en el Ecuador. Dinamep. MEC. 1996. Quito Ecuador.

²⁰ Cardona Victoria. El rendimiento escolar www.e-cristians.net. Educadora Familiar 16/10/2003

3. **Estudiando se aprende a estudiar:** Enseñar a estudiar y hacer que las criaturas y jóvenes tengan curiosidad intelectual y una instrucción o unos conocimientos, no para saberlo todo como una enciclopedia, sino para adquirir una cultura propia de la persona que piensa, reflexiona, asimila y se prepara para la vida. El objetivo no será que los jóvenes sean las personas más brillantes en las profesiones que a los padres y madres les gustarían, sino que la instrucción que hayan asimilado sea el fundamento para el puesto de trabajo que ocuparán el día de mañana, y que el trabajo es el medio para la mejora personal y un servicio a la sociedad.
4. **Facilitar la concentración:** procurar un espacio en el hogar adecuado para el estudio de los hijos e hijas. Sin música, sin ruidos, con buena iluminación. Cada hijo es diferente, es necesario conocer quien se concentra durante más rato o más deprisa, o quien necesita descansar del estudio más a menudo y volver a empezar. Hay que ayudar a que controlen la imaginación, no interrumpir en cada momento, para no dispersarlos, y lo que sí hay que hacer es preguntar cuando hayan finalizado el tiempo de estudio; cuanto aprendió.

2.2.1. Bajo rendimiento escolar

Entiéndase por bajo rendimiento cuando un estudiante no tiene desarrollado las destrezas cognitivas y la consecuente baja calificaciones y aprendizajes negativos.

Ante la deficiente alimentación de los niños y niñas de la escuela Padre Juan de Velasco se ha identificado plenamente el bajo rendimiento en las diferentes áreas de educación básica, igualmente se puede notar la desmotivación en momento de rendir una lección escrita o una lección oral, considero que es preocupante esta situación.

Frente al empeño y esfuerzo por desarrollar las destrezas y compartir

conocimientos por parte del docente, no existe la respuesta positiva por parte del educando. Los padres y madres de familia no realizan el control adecuado en el proceso de enseñanza de sus hijos/as, debido a que son agricultores y tienen que labrar la tierra y ocupan la mayor parte del tiempo a sus quehaceres, abandonado y descuidando de las tareas educativas que tienen que realizar los mismos.

2.2.2. Causas del bajo rendimiento escolar

En los centros educativos del país, de la provincia y del cantón existen estudiantes con bajo rendimiento académico estos tienen su origen por diversos factores que afectan a los niños y niñas de edad escolar.

María Albuja (2008) señala que “las causas del bajo rendimiento estudiantil o desempeño insuficiente en la escuela pueden ser: ²¹

1. Ambiente familiar poco adecuado.
2. Coeficiente intelectual “bajo”.
3. Dificultad del docente para motivar e interesar a los alumnos en el aprendizaje.
4. Planificaciones de ciclo demasiado extensas y poco adecuadas a los intereses del niño.
5. Influencia negativa de la televisión: tiempo que niños y niñas desperdician por estar mirándola, ansiedad que ésta puede generar en el público infantil, actitudes fomentadas por algunos programas inadecuados, etc.
6. Dificultades en el lenguaje, comprensión lectora insuficiente; no haber adquirido buenos hábitos de estudio y de trabajo.
7. No repetir el año cuando éste no es superado con un mínimo de holgura.

²¹ Albuja Bayas Maria Luz. Bajo rendimiento en la escuela. Plan Amanecer. boletín N° 2. 2008. Quito.

En resumen el rendimiento puede verse afectado por

1. Problemas emocionales
2. Problemas sensoriales
3. Problemas específicos de aprendizaje

El ambiente escolar es otro factor a tener en cuenta, el cual debe ser propicio y con las metas bien definidas como es egresar jóvenes exitosos. Los padres deben aprender a detectar ambientes escolares donde se ha perdido algo la motivación de unos maestros, no de todos porque contamos con excelentes profesores. Puede que no les interese que el joven salga bien en sus estudios e, inclusive, vanagloriarse porque la mitad de su salón salió con puntaje mínimo en su materia. Es un concepto que se ha ido perdiendo, aún cuando pocos profesores viven esta situación, lo cual frustra a los estudiantes, con la consiguiente depresión juvenil que, obviamente, se reflejan en el rendimiento académico y en otras actividades propias de esa edad.

Los efectos de la situación económica, con padres desempleados, familias desmembradas, por separaciones y hasta las mudanzas, aún para mejorar las condiciones de vida, influyen en los jóvenes al generar una situación de estrés bien importante.

Los factores de tipo individual adquieren con el crecimiento y desarrollo juvenil cuando surge la transformación típica de la adolescencia para dejar atrás al niño y convertirse en adulto. Suceden una serie de cambios intensos y de aparición variable, capaces de generar angustia en los estudiantes porque ellos no saben si lo que les ocurre es normal y les desvía la atención hacia los cambios físicos y emocionales. Dedicar parte de su tiempo, antes dedicado a los estudios, a resolver la situación de angustia, provocando el descenso en las calificaciones y aprendizaje.

Aparecen otras inquietudes como, las amistades, las fiestas, la apariencia física, el vestuario, la moda y así pierden cantidad de tiempo pensando en detalles personales, encerrados en el cuarto, o en el baño arreglándose, frente al espejo. Para ellos es más importante la fiesta que tendrán en dos semanas, que el examen a presentar en un par de días, aunque sea determinante para salvar, o repetir el año, demostrando otra vez que la prioridad es la presión del grupo y el evento

Finalmente es importante prestar atención al pensamiento de Etna Lagos (2004) quien sostiene “Saber que cualquier problema que vean en el niño de salud, falta de motivación, inseguridad, miedos, debe ser tratado a tiempo, pues puede ser el primer peldaño hacia el fracaso. Es importantísima la colaboración entre todas las personas que traten al niño, educadores, padres, profesores, médicos, psicólogos, asistentes sociales, ya que la confrontación de datos de estas personas puede llevar al origen del fracaso y por tanto a un diagnóstico precoz.”²²

2.2.3. Consecuencias o efectos del bajo rendimiento escolar

En los estudiantes que tienen bajo rendimiento suele observarse algunas consecuencias, que incluso se ven afectados los padres y madres de familia.

Blanca García (2000) señala que “Las consecuencias a corto plazo se manifiestan en el estrés familiar y en particular, para el muchacho porque, si no está bien orientado, comienza a experimentar un sentimiento de frustración, fracaso y de inferioridad ante sus compañeros, lo cual empeora su rendimiento”²³

²² Lagos, Etna. Gladis González. Diplomado en Problemas de Aprendizaje. Modulo II Conceptualización y Clasificación de los Problemas de Aprendizaje. Instituto Psicopedagógico Juana Leclerc. 2004

²³ García Bocaranda Blanca. Detecte a tiempo el bajo rendimiento académico. Caracas, junio del 2000.
www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/rendimientoacademico.htm - Consulta Diciembre 12/2009

También aparecen otros efectos “La ansiedad en el escolar por el bajo rendimiento, uno de los síntomas más comunes de la tensión emocional, es una importante pero desatendida área de investigación. Cada vez más escolares presentan problemas emocionales en la escuela”

Otras manifestaciones como causa del bajo rendimiento en los estudiantes es la “muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognositiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc. Asimismo, sienten temor de no gustarle a los demás, sufren la sensación de que sus compañeros se ríen de ellos y se muestran aprensivos frente a actividades que otros alumnos realizan con entusiasmo”²⁴

Existen consecuencias emocionales en los estudiantes como efecto del bajo rendimiento escolar, en especial aparece la baja autoestima, estado depresivo, tristeza, agresividad, en algunos jóvenes y menores llegan a un extremo de quitarse la vida, aspecto que los centros educativos están en la obligación de analizar y hacer frente la educación de una manera diferente y con todas las previsiones del caso.

2.2.4. Mala alimentación causa bajo rendimiento escolar

La mala alimentación afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños, este es un problema que actualmente enfrentan miles de niños en el mundo, ya que la comida chatarra es la favorita de ellos, provocando además el riesgo a la obesidad.

²⁴ Jadue J. Gladys. ALGUNOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. 20001. www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718...script... Consulta Enero 24/2011.

Javier Álvarez (2009) dice “El cuidado de la salud de nuestros hijos debe ser la más alta prioridad de las escuelas, ya que una buena alimentación contribuye a mejores posibilidades de aprovechamiento, por eso es fundamental que los padres de familia cuiden la debida nutrición de sus hijos” ²⁵

Además, hay que tener en cuenta que una mala alimentación afecta directamente el desempeño académico de los alumnos y puede producir síntomas como cansancio frecuente, irritabilidad, nerviosismo, falta de atención, fallos de memoria, de concentración e inclusive una fuerte depresión.

2.2.5. La alimentación contribuye al rendimiento académico.

Por todos es conocido que la mayoría de los estudiantes se nutren inadecuadamente. Se consume alimentos ricos en grasa y azúcares producto de un pésimo hábito alimenticio, esto debido a la falta de tiempo y a la costumbre de conseguir comida rápida en kioscos u otros lugares.

Una dieta sana contribuye a entregar la energía y concentración que se necesita para enfrentar la jornada de estudio. Una buena alimentación consiste en rebajar el consumo de nutrientes menos saludables que incluyen grasas saturadas y sal, mientras que se debe elevar la ingesta de frutas, vegetales, granos, fibra, proteínas, carne o pescado y calcio.

A los estudiantes en general se recomienda consumir los siguientes alimentos:

El desayuno. Es la comida más importante del día, ya que se consume luego de muchas horas de ayuno. Asimismo, es la primera merienda, por lo que debe contener la mayor cantidad de nutrientes, ya que te repone

²⁵ Álvarez R. Javier. Mala alimentación causa bajo rendimiento escolar: Publicado 20 Feb 2010. diariolavozdelsureste.com/lavoz/.../11195.html. Consultado 27 febrero 2010. Loja - Ecuador

de energías para empezar el día.

Un buen desayuno consiste en lácteos, pan o cereales y frutas. El pan se puede acompañar con mermelada, quesillo, queso o jamón de pavo.

Colación. Se recomienda comer cada cuatro horas para así mantener el metabolismo activo y recuperar la energía gastada desde la comida anterior, esto evita el sobrepeso. Aquí se aconseja consumir lácteos (leche o yogurt), cereal o frutas.

El almuerzo. Lo ideal es llevar un termo con comida “casera” que incluya cereales como fideos, arroz, papas, entre otros; un acompañamiento, que puede ser pescado, pollo o carne; un abundante plato de ensalada y finalmente un postre sano como, jalea o fruta.

En resumen, lo ideal es que al día se ingieran: tres a cuatro lácteos, cuatro raciones de hidratos de carbono, dos de carnes y dos a tres porciones de frutas y ensaladas.

En época de pruebas se recomienda comer alimentos ricos en carbohidratos, ya que permiten mantener un buen nivel de glucosa cerebral, lo que ayuda a la concentración. Asimismo, tratar de no ingerir comidas que contengan grasa, ya que, al ser pesados, producen agotamiento y bajan el nivel de atención.

Hay que tener en cuenta que una buena alimentación idealmente debe ser acompañada de ejercicio físico, ya que ayuda a fortalecer tu cuerpo y contribuye al bienestar general de la mente.

Esta es una forma de llevar una dieta sana y balanceada. En el estudiante que disfrute diariamente de una buena alimentación para un excelente desempeño académico.

CAPITULO III

Metodología

3.1. Métodos

Los métodos empleados para el desarrollo de la presente investigación son: inductivo, deductivo y empírico

El método inductivo es aquel que va de lo particular a lo general, es decir, nos ayuda a establecer cuáles son las causas que inciden en el bajo rendimiento escolar, además porque cada dato e información se utiliza para formular generalizaciones y llegar a las conclusiones²⁶

El método deductivo es aquel que va de lo general a lo particular, está presente en la investigación bibliográfica, cuando se conoce un todo y se llega a las particularidades es decir con el empleo de este método se puede establecer si la alimentación incide en el bajo rendimiento escolar.
²⁷

El método estadístico, porque a través de este se presenta un conjunto de tablas y gráficos que por sí solos infieren respuestas a las interrogantes y conducen a un análisis y criticidad de los datos a fin de establecer conclusiones.

Finalmente, el método empírico porque toma en cuenta las experiencias de las personas involucradas en la investigación.

²⁶ Benavides Milton. Estrategias Metodologías para el aprendizaje activo.1ra. Edición. Quito Ecuador. 2008

²⁷ Ochoa Manuel. Folleto Didáctica General. Edición 1ra. Tena Ecuador. 2009

3.2. Población y muestra

Población o universo es el conjunto de personas que poseen alguna característica común. La población o universo está constituida por los estudiantes de sexto y Séptimo año de básica de la escuela Fiscomisional “Padre Juan de Velasco”, perteneciente al cantón Carlos Julio Arosemena Tola, provincia de Napo.

La población se divide en 3 grupos:

- ❖ Estudiantes
- ❖ Docentes y
- ❖ Padres y madres de familia

- El primer grupo está conformado por el número de los alumnos matriculados en el presente año lectivo 2008 – 2009, detallando a continuación:

AÑOS	Nº ESTUDIANTES
Sexto	11
Séptimo	12
Total	23

Fuente: Secretario de la Escuela Fiscomisional “Padre Juan De Velasco”

- El segundo grupo está conformado por los docentes que laboran en el plantel, detalle que se describe a continuación:

DOCENTES	Nº
Profesores de la escuela	4
Total	4

Fuente: Secretario de la Escuela Fiscomisional “Padre Juan De Velasco”

- El tercer grupo está conformado por los padres y madres de familia o representantes de los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica.

PADRES DE FAMILIA	Nº
Sexto y Séptimo año de básica	13
Total	13

Fuente: Secretario de la Escuela Fiscomisional "Padre Juan De Velasco"

3.3. Instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada para la recolección de datos es la encuesta, a través de un cuestionario aplicado a estudiantes, docentes y padres de familia de la Escuela Fiscomisional "Padre Juan de Velasco"

La encuesta es una técnica empleada para obtener datos de varias personas, a través de preguntas escritas con la finalidad de que igualmente las entreguen por escrito.

El cuestionario puede contener preguntas abiertas o cerradas, pero para la presente investigación, se formularán preguntas cerradas.

Las encuestas a aplicarse son las siguientes:

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO AÑOS DE BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL “PADRE JUAN DE VELASCO”

Objetivo: La presente encuesta tiene como finalidad lograr que los estudiantes de educación básica de la Escuela “Padre Juan de Velasco”, emitan sus criterios sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar.

INSTRUCCIONES:

La información que recabamos es de carácter confidencial, por tanto solicitamos veracidad y ética en sus respuestas. En esta ocasión le solicitamos información del año 2009 – 2010.

CUESTIONARIO

1. En la casa se sirve:

Desayuno	SI ()	NO ()
Almuerzo	SI ()	NO ()
Merienda	SI ()	NO ()

2. Según su criterio, donde es la alimentación mejor:

En la escuela	SI ()	NO ()
En la casa	SI ()	NO ()

3. En las horas de la comida cuales son los alimentos que más consume

Sopas	SI ()	NO ()
Ensaladas	SI ()	NO ()
Frutas	SI ()	NO ()
Secos de arroz	SI ()	NO ()
Alimentos fritos	SI ()	NO ()

4. Sus padres durante la semana compran alimentos necesarios para su alimentación:

Si () A veces () Nunca ()

5. En la hora de recreo prefieres consumir:

Frutas: SI () NO ()

Chitos y dulces: SI () NO ()

Papas fritas: SI () NO ()

Yogurt SI () NO ()

6. Le gustaría aprender a comer bien

SI () NO ()

7. Cuando se alimenta mejora sus trabajos y tareas en el aula

SI () NO ()

8. Sus padres se preocupan por el rendimiento escolar:

SI () NO ()

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA
FISCOMISIONAL "PADRE JUAN DE VELASCO"

Objetivo: La presente encuesta tiene como finalidad auscultar algunos criterios de los docentes sobre la alimentación en niños escolar y su incidencia en el rendimiento escolar, durante el año 2009 – 2010

INSTRUCCIÓN: La información que recabamos es de carácter confidencial, por tanto solicitamos veracidad y ética en sus respuestas. En esta ocasión le solicitamos información del año 2009 – 2010. En cada una de las preguntas marque con X dentro del paréntesis una de las alternativas.

1. En el aula tiene estudiantes con problemas de desnutrición o mala alimentación.

SI () NO ()

2. Considera que la alimentación influye en el rendimiento escolar.

SI () NO ()

3. En el aula tiene estudiantes que acuden a clases sin desayuno.

SI () NO ()

4. A la hora del recreo sus estudiantes consumen.

a) Frutas SI () NO ()

b) Yogurt, tostados con cochos SI () NO ()

c) Comida Chatarra SI () NO ()

5. Considera necesario que los padres y madres de familia asistan a talleres sobre nutrición balanceada.

SI () NO ()

6. La institución educativa ha organizado cursos o talleres sobre nutrición o alimentación balanceada.

SI () NO ()

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑOS DE BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL “PADRE JUAN DE VELASCO”

Objetivo: La presente encuesta tiene como finalidad auscultar algunos criterios de los Padres de Familia sobre la alimentación de sus hijos; en la escuela “Padre Juan de Velasco” durante el año lectivo 2009 – 2010.

La información que recabamos es de carácter confidencial, por tanto solicitamos veracidad y ética en sus respuestas. En cada una de las preguntas marque con X dentro del paréntesis una de las alternativas.

CUESTIONARIO

1. Considera usted que la alimentación influye en el rendimiento escolar de su hijo/a.

SI () NO ()

2. Su hijo/a se alimenta diariamente de:

Desayuno SI () NO ()

Almuerzo SI () NO ()

Merienda SI () NO ()

3. El rendimiento escolar de su hijo/a es:

a) Excelente ()

b) Muy Bueno ()

c) Bueno ()

d) Regular ()

4. A la hora de la comida, su hijo/a se alimenta de:

Sopas SI () NO ()

Ensaladas SI () NO ()

Frutas SI () NO ()

Secos de arroz SI () NO ()

Alimentos fritos SI () NO ()

5. Le da alimentos adecuada a su hijo/a para facilitarle su aprendizaje

SI () NO ()

6. De las siguientes alternativas, cual son los alimentos mas consumidos por su hijo.

a) Frutas, hortalizas, SI () NO ()

b) Carne, hortalizas, Col SI () NO ()

c) Hamburguesas, papas fritas, colas SI () NO ()

7. Le gustaría participar en capacitaciones sobre nutrición o alimentación balanceada.

SI () NO ()

3.4. Tabulación

Tabulación de las encuestas aplicadas a los estudiantes

ASPECTOS		Si		No	
		f	%	f	%
1	En la casa se sirve :				
	Desayuno	11	48	12	52
	Almuerzo	17	74	6	26
	Merienda	10	43	13	57
2	Según su criterio donde es mejor la alimentación		0	23	100
	En la casa	11	48	12	52
	En la escuela	12	52	11	48
3	A la hora de la comida ¿Cuál o cuáles son los alimentos que más consume?				
	Sopas	6	26	17	74
	Ensaladas	3	13	20	87
	Frutas	5	22	18	78
	Secos de arroz	17	74	6	26
4	Sus padres y madres, durante la semana, compran alimentos necesarios para su alimentación.	10	43	13	57
5	En la hora de recreo prefieres consumir:				
	Frutas	6	26	17	74
	Chitos y dulces	16	70	7	30
	Papas fritas	17	74	6	26
	Yogurt	4	17	19	83
6	Le gustaría aprender a comer bien	19	83	4	17
7	Cuando se alimenta mejora sus trabajos y tareas en el aula	14	61	9	39
8	Sus padres se preocupan de su rendimiento escolar	20	87	3	13

Tabulación de las encuestas aplicadas a docentes

ASPECTOS		Si		No	
		f	%	f	%
1	En el aula tiene estudiantes con problemas de desnutrición o mala alimentación.	3	75	1	25
2	Considera que la alimentación influye en el rendimiento escolar.	4	100	0	0
3	En el aula tiene estudiantes que acuden a clases sin desayuno.	4	100	0	0
4	A la hora del recreo sus estudiantes consumen.				
	a) Frutas	1	25	3	75
	b) Yogurt, tostados con cochos	3	75	1	25
	c) Comida Chatarra	4	100	0	0
5	Considera necesario que los padres y madres de familia asistan a talleres sobre nutrición balanceada.	4	100	0	0
6	La institución educativa ha organizado cursos o talleres sobre nutrición o alimentación balanceada.	1	25	3	75
7	Desea conocer la nutrición balanceada para los niños/as	3	75	1	25

Tabulación de las encuestas aplicadas a padres y madres de familia

ASPECTOS		Si		No	
		f	%	f	%
1	Considera usted que la alimentación influye en el rendimiento escolar de su hijo.	10	77	3	23
2	Su hijo/a se alimenta diariamente de:				
	Desayuno	12	92	1	8
	Almuerzo	6	46	7	54
	Merienda	6	46	7	54
3	El rendimiento escolar de su hijo/a es				
	Excelente	0	0		
	Muy bueno	3	23		
	Bueno	4	31		
	Regular	6	46		
5	A la hora de la comida, su hijo/a se alimenta de:				
	Sopas	6	46	7	54
	Ensaladas	5	38	8	62
	Frutas	3	23	10	77
	Secos de arroz	8	62	5	38
	Alimentos fritos	7	54	6	46
6	Le da alimentos adecuados a su hijo/a para facilitar el aprendizaje	4	31	9	69
7	De las siguientes alternativas, cual son los alimentos mas consumidos por su hijo/a.				
	a) Frutas, hortalizas, carne	4	31	9	69
	b) Carne, hortalizas, Colas	2	15	11	85
	c) Hamburguesas, papas fritas	10	77	3	23
8	Le gustaría participar en capacitaciones sobre nutrición o alimentación balanceada.	10	77	3	23

3.5. Análisis e interpretación de resultados

Encuesta aplicadas a estudiantes

Sobre la encuesta dirigida a los veinte y tres estudiantes de la Escuela Fiscomisional “Padre Juan de Velasco” del sexto y séptimo años de educación básica, se desprende los siguientes resultados, mismos que son analizados.

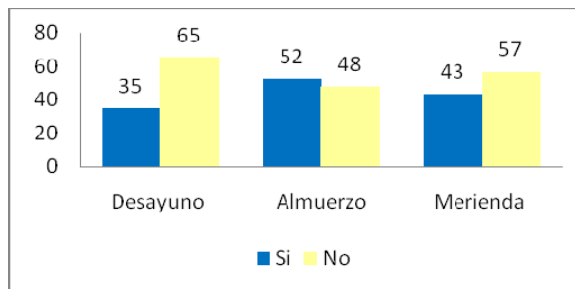
Pregunta 1: En la casa se sirve

Tabla N° 1.

ALTERNATIVAS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
Desayuno	8	35	15	65	100
Almuerzo	12	52	11	48	100
Merienda	10	43	13	57	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 1.



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 35% de estudiantes se alimentan con el desayuno, el 52% con el almuerzo y el 43% de merienda. Es decir el 65% de estudiantes no desayunan, el 48% no almuerzan y el 57% no meriendan.

Interpretación

De los datos, la mayoría de estudiantes no desayunan ni meriendan en sus hogares, existe pobreza en las familias de los estudiantes, por tanto la alimentación sea limitada. Mientras los que dicen Si con respecto a almorzar es porque en la escuela se da este alimento, el gobierno entrega raciones para el almuerzo escolar en el año 2009.

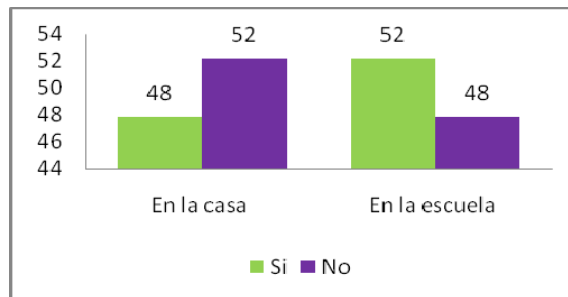
Pregunta 2: Según su criterio donde es mejor la alimentación

Cuadro N° 2.

ASPECTOS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
En la casa	11	48	12	52	100
En la escuela	12	52	11	48	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 2.



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultado sobre dónde se alimentan mejor, los estudiantes en porcentaje de 52% dicen que en la escuela y el 48% dicen en la casa.

Interpretación

Esto demuestra que las familias, fincan sus esperanzas alimenticias en la escuela, porque el gobierno dota de alimentos para el almuerzo escolar.

Implica que en la casa el almuerzo es de menor calidad que en la escuela, por tanto el organismo del estudiante recibe alimento bajo en nutrientes, lo cual implica una merma en lo físico, intelectual y rendimiento académico.

La precaria situación económica influye en esta parte de la vida en los hogares, la falta de alimentos variados el cual induce a que exista una limitada o mala alimentación peor balanceada, la cual implica tener un conjunto diverso de alimentos para surtir en cada una de las tres comidas en el día.

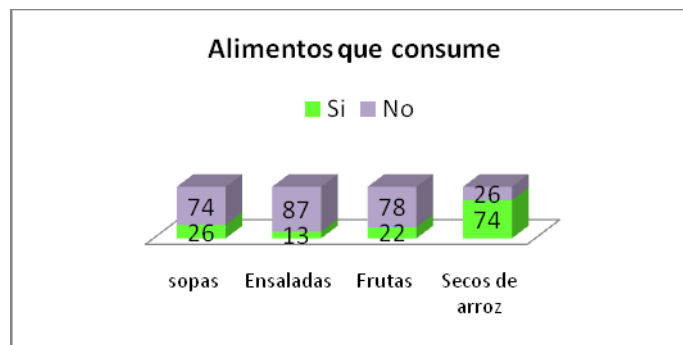
Pregunta 3: A la hora de la comida ¿Cuál o cuáles son los alimentos que más consume?

Cuadro N° 3

ASPECTOS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
sopas	6	26	17	74	100
Ensaladas	3	13	20	87	100
Frutas	5	22	18	78	100
Secos de arroz	17	74	6	26	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela Juan de Velasco
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 3



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Con respecto a los alimentos que más consumen, el 74% de los estudiantes no consumen sopas, el 87% no consumen ensaladas, el 78% no consumen frutas y el 74% consumen arroz.

Interpretación

Las frutas son uno de los alimentos que tienen una gran cantidad de vitaminas por tanto de nutrientes que de alimentarse benefician al organismo para que tenga un mejor rendimiento físico, pero esto no se observa en los estudiantes quienes no tienen la posibilidad de alimentarse de sopas, frutas y ensaladas, que son alimentos por su alto contenido nutritivo los mas recomendados de administrarse a los niños de edad escolar.

Por el contrario se alimentan de arroz que es un cereal con alto contenido de almidón, pero que en cantidades excesivas no ayudan para el buen funcionamiento del organismo.

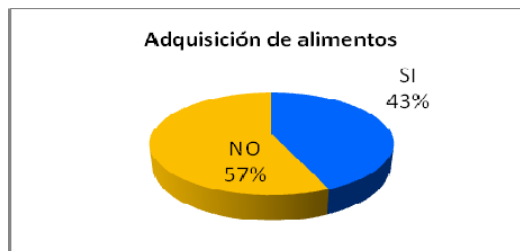
Pregunta 4: Sus padres, durante la semana, compran alimentos necesarios para su alimentación.

Cuadro N° 4

ALTERNATIVA	f	%
SI	10	43
NO	13	57
TOTAL	23	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultado a los estudiantes si en casa sus padres y madres adquieren alimentos en la semana, el 43% dicen que si, mientras que el 57% dicen que no.

Interpretación

Lamentablemente, el sector rural alberga a familias que son pobres, y muchos de ellos sobreviven con muy poco dinero, esto limita para que en los hogares exista el suficiente recurso económico y puedan adquirir la alimentación requerida para suministrar a sus hijos.

El pundonor, el esfuerzo de los padres no son suficientes para conseguir aquello que hace falta en el hogar, en este caso alimentación y aflora la impotencia al no poder satisfacer las necesidades básicas de los hijos, afectando la adquisición de alimentos.

Este problema de la alimentación trae consigo otros como el bajo desempeño del estudiante en la escuela.

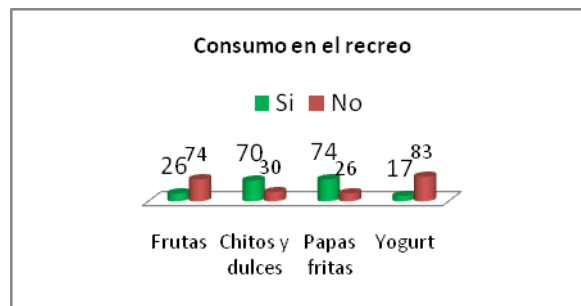
Pregunta 5: En la hora de recreo prefieres consumir:

Cuadro N° 5.

ALTERNATIVA	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
Frutas	6	26	17	74	100
Chitos y dulces	16	70	7	30	100
Papas fritas	17	74	6	26	100
Yogurt	4	17	19	83	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 5.



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Los estudiantes tienen en su horario el momento de receso, en él los estudiantes consumen alimentos, el 74% no se sirve frutas, el 83% deja de lado el yogurt, mientras que el 70% consume chitos y dulces y el 74% papas fritas.

Interpretación

Los alimentos como las frutas y el yogurt son alimentos sanos y naturales que contribuyen en el buen funcionamiento del organismo, pero los estudiantes prefieren la línea de la comida chatarra y por ello consumen más las papas fritas, los chitos que en nutrientes son alimentos pobres, que al consumir en exceso trae a futuro problemas de salud de serias secuelas.

Se recomienda a los dueños de bares ofrecer alimentos que ayuden a mejorar el funcionamiento del organismo en beneficio del trabajo escolar.

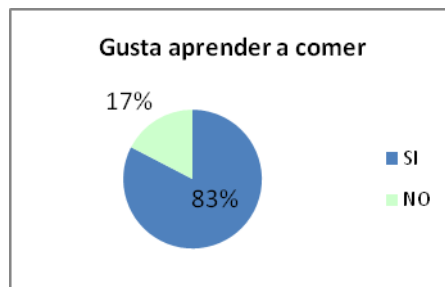
Pregunta 6: Le gustaría aprender a comer bien

Cuadro N° 6

ALTERNATIVA	f	%
SI	19	83
NO	4	17
TOTAL	23	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes..

Gráfico N° 6.



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela "Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultados por el gusto de aprender a comer, el 83% de estudiantes está de acuerdo, mientras que 17% dice no estar de acuerdo para aprender a comer bien.

Interpretación

Todas las personas debieran interesarse por saber que comer y en qué momento, los estudiantes en este caso la mayoría están de acuerdo en aprender a comer bien.

El alimentarse de comidas nutritivas, las personas previenen enfermedades, algunas de ellas irreversibles, de ahí la necesidad de tratar de alimentarse bien y de una manera balanceada a fin de introducir en el organismo una nutrición equilibrada. Si se practica con los estudiantes estos criterios posiblemente estaremos previniendo enfermedades y de antemano tener alumnos que rindan con la ayuda de una buena alimentación.

Pregunta 7: Cuando se alimenta mejora sus trabajos y tareas en el aula

Cuadro N° 7

ALTERNATIVA	f	%
SI	14	61
NO	9	39
TOTAL	23	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 7



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultado a los estudiantes si al alimentarse mejora su capacidad de trabajo en el aula, el 61 % responde que si y el 39% que no le ayuda.

Interpretación

Es conocido que una buena alimentación y balanceada ayuda a mejorar el funcionamiento del organismo y por ende a rendir mejor en las tareas encomendadas.

Al respecto, los estudiantes se muestran partidarios, que con una alimentación correcta, las actividades en clase, la participación entre otras, realizan mejor que cuando no están bien alimentados, entonces hay que emprender un trabajo proyectivo que permita a los niños/as tener acceso a una capacitación sobre la alimentación donde se involucraría varios temas, esto además constituirá una manera de prevenir situaciones dañinas debido a la mala alimentación

Pregunta 8: Sus padres se preocupan de su rendimiento escolar

Cuadro N° 8.

ALTERNATIVA	f	%
SI	20	87
NO	3	13
TOTAL	23	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela “Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 8.



Fuente: Encuesta a estudiantes de 6° y 7° años de E. B. Escuela Juan de Velasco
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

A la pregunta si sus padres y madres se preocupan por el rendimiento escolar, el 87% señala que si y 13% que no.

Interpretación

Todos los padres de una manera u otra están pendientes de los hijos que se encuentran en la escuela, hay quienes continuamente se acercan a consultar sobre el estado de rendimiento de su hijo o hija.

En los estudiantes de la escuela “Padre Juan de Velasco”, la mayoría de los padres y madres de familia se preocupan por su hijo especialmente sobre el rendimiento el cual demuestra la responsabilidad que tienen con ellos/as, pero no es suficiente la preocupación también dentro de ello comprenderá dotar de una buena alimentación complementaria o mejor de la que recibe en la escuela a fin de ver a sus hijos/as con un buen rendimiento escolar.

Encuesta aplicadas a docentes

Pregunta 1: En el aula tiene estudiantes con problemas de desnutrición o mala alimentación

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	100
NO	0	0
TOTRAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela “Padre Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela “Padre Juan de Velasco”
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

A la pregunta, de la existencia de estudiantes con problemas de desnutrición, el 100% de los maestros sostienen que sí.

Interpretación

En el aula, los/as docentes son quienes más les conocen a sus estudiantes y en base a un trabajo investigativo identifican los problemas por los cuales atraviesan sus dirigidos, y una de las problemáticas es precisamente la desnutrición que aparece en los estudiantes.

En cada año de educación básica, existe al menos un estudiante con desnutrición, esto implica que desde sus casas los niños/as asisten a la escuela sin la alimentación necesaria, esperanzados en la colación escolar que para el año 2010 – 2011, solo se reparte la colada. Estudiantes con estos problemas tienen dificultad en prestar atención y se ven afectados en el rendimiento.

Pregunta 2: Considera que la alimentación influye en el rendimiento escolar
Cuadro N° 9.

ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	100
NO	0	0
TOTRAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 100% del personal docente encuestado manifiesta que la alimentación influye en el rendimiento.

Interpretación

Lamentablemente la precaria económica por la que atraviesan muchos de los hogares de los estudiantes, hace que asistan a la escuela en ocasiones sin el desayuno, e incluso hay ocasiones en que si almuerzan no meriendan o viceversa.

En están condiciones, no existe estudiante alguno que pueda rendir al 100% de sus capacidades, porque precisamente necesita energías alimentarias para que el organismo trabaje en todo su esplendor, es decir muchos de los/as niños/as con este problema tienen bajo rendimiento, entonces claramente se delimita que la alimentación importa para un buen rendimiento.

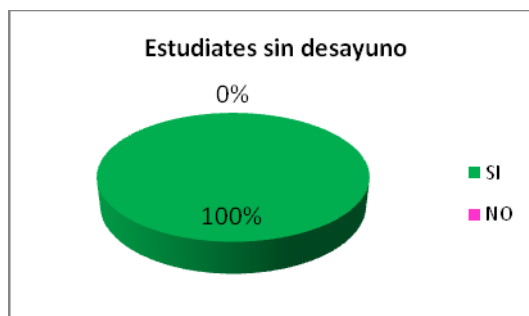
Pregunta 3: En el aula tiene estudiantes que acuden a clases sin desayuno.

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 10



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 100% de los profesores, de la escuela, han identificado estudiantes que vienen sin desayuno a la escuela.

Interpretación

Se conoce que el desayuno es un elemento importante para el rendimiento físico, mental durante el día, además de contribuir a una buena salud. Estudiante alimentado, estudiante que trabaja presta atención, se distrae menos, es más activo y creativo.

En este caso, a la escuela vienen una gran cantidad de estudiantes sin desayuno balanceado, si toman un preparado con plátano o seda o yuca no es más, y este solo alimento no ayuda para un buen trabajo en la jornada, debe acompañarse con otros nutrientes para suministra al organismo energía.

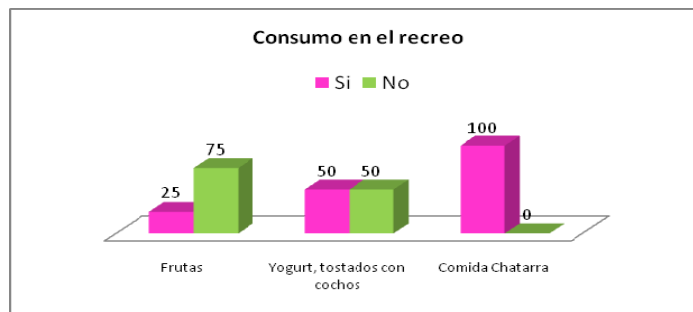
Pregunta 4: A la hora del recreo sus estudiantes consumen.

Cuadro N° 11

ASPECTOS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
Frutas	1	25	3	75	100
Yogurt, tostados con cochos	2	50	2	50	100
Comida Chatarra	4	100	0	0	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Sobre los alimentos que consumen los estudiantes, el 75% de profesores consideran que no consumen frutas, el 50% sostienen que consumen yogurt y 100 % señalan que consumen alimentos chatarra.

Interpretación

Lamentablemente en los centros educativos los expendedores de alimentos en el bar, quizá por desconocimiento no surte la venta con alimentos ricos en vitaminas, sino más bien se dedican a la venta de la comida rápida que en muchas ocasiones suelen ser la comida chatarra.

Los directores de las escuelas debieran establecer normativas para el funcionamiento del bar, entre las cuales se exigirá la responsabilidad del propietario del bar de la venta de alimentos como frutas, yogurt, sopas, carne entre otros para prevenir la salud de los estudiantes y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y por ende un mejor rendimiento escolar.

Pregunta 5: Considera necesario que los padres de familia asistan a talleres sobre nutrición balanceada.

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 100% de los maestros estiman necesario que los padres de familia reciban charlas sobre temáticas relacionadas con alimentación balanceada

Interpretación

Muchos de los padres y madres de familia tienen un grado de escolaridad hasta la primaria, como un gran número del campesinado en el país, Arosemena Tola no es la excepción.

En estas condiciones académicas, muy poco pueden saber sobre nutrición, por tanto es necesario brindarles charlas sobre alimentación y especialmente para que den un buen uso a los alimentos que ellos mismos producen, la escuela dentro de su plan prevendrá esta atención a los padres.

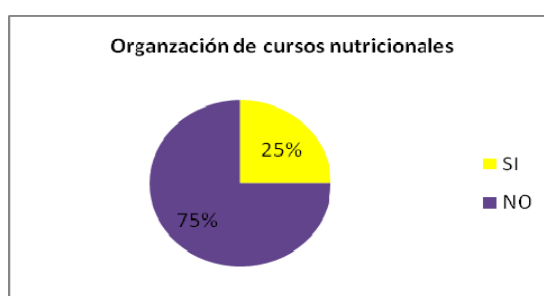
Pregunta 6: La institución educativa ha organizado cursos o talleres sobre nutrición o alimentación balanceada.

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	f	%
SI	1	25
NO	3	75
TOTRAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 13.



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 75% de los docentes, manifiestan que la institución donde laboran, dentro de sus planes operativos no se ha considerado capacitaciones a padres y madres de familia, peor sobre nutrición.

Interpretación

Una institución educativa entre sus objetivos debe constar una visión futurista y pensar en todos quienes conforman la comunidad educativa, entre los cuales constan los padres y madres de familia.

Es necesario organizar talleres y charlas sobre alimentación, para que los padres y madres conozcan las ventajas físicas, orgánicas, intelectuales entre otras, que se logra cuando las personas se alimentan apropiadamente.

Los estudiantes son los más beneficiados por cuanto una alimentación adecuada contribuye a rendir mejor en su desempeño escolar.

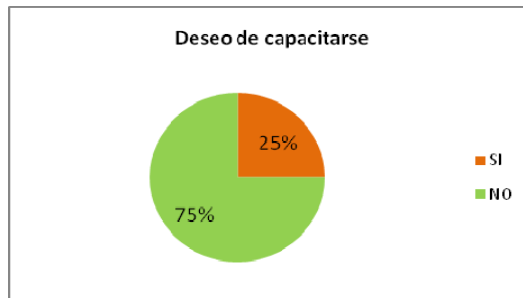
Pregunta 7: Desea conocer la nutrición balanceada para los niños/as:

Cuadro Nº 14

ALTERNATIVAS	f	%
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico Nº 14.



Fuente: Encuesta a Docentes de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

El 75% de los docentes tienen el deseo de conocer las raciones alimenticias que se pueden ofrecer a los niños/as de edad escolar como alimentación y el 25% se muestran contrarios.

Interpretación

En la escuela el docente es el responsable de la supervivencia y permanencia de los estudiantes en el plantel, además como toda persona con una preparación y experiencia debe conocer sobre nutrición, para ello existe la motivación intrínseca que oferta la oportunidad para armar talleres sobre nutrición.

La Institución educativa, al frente la comisión respectiva, elaborar un proyecto de capacitación donde se involucre a los docentes para que conozcan sobre la alimentación y así poder ayudar con las familias de los estudiantes en cuanto a alimentación.

Encuesta aplicada a Padres y Madres de familia

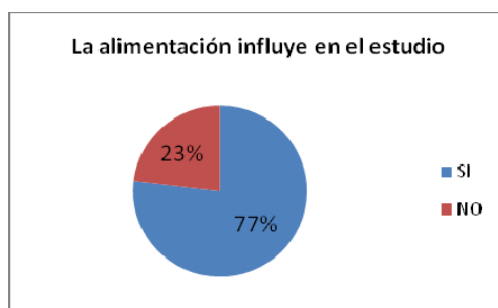
Pregunta 1: Considera usted que la alimentación influye en el rendimiento escolar de su hijo/a.

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	f	%
SI	10	77
NO	3	23
TOTRAL	13	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 15



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultado a los padres de familia, sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar, el 77% considera que si influye, mientras que 23% señala que no.

Interpretación

Los padres y madres de familia, muchos envían a la escuela a sus hijos para que se preparen y sean personas útiles a la Familia y la sociedad, siempre están pendientes que su rendimiento sea el mejor, pero no desestiman lo contrario, que sus hijos tengan dificultades en el desempeño estudiantil y esto atribuye a una de las muchas razones como es la deficiente alimentación.

Coinciden entonces en que la alimentación es importante en el crecimiento y desempeño del niño/a en edad escolar.

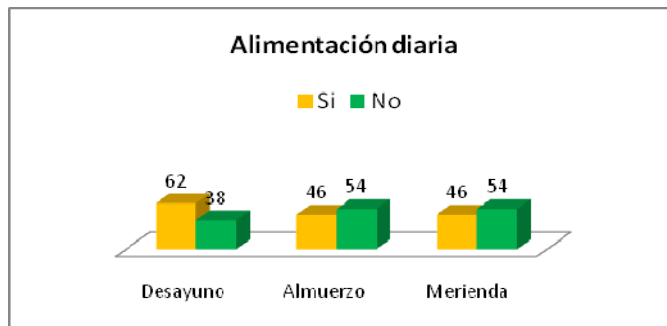
Pregunta 2: Su hijo/a se alimenta diariamente de:

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
Desayuno	8	62	5	38	100
Almuerzo	6	46	7	54	100
Merienda	6	46	7	54	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 16



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Consultados sobre las comidas, el 62% se sirven el desayuno y el 38 % no, el 54% se sirve el almuerzo y el 46 % no y el 54% se sirve la merienda y el 46% no.

Interpretación

Son datos divididos, sin embargo hay que reflexionar sobre ellos, fácilmente se aprecia en los padres la desesperanza porque tienen que servirse dos de los tres alimentos diarios, precisamente por la carestía de la alimentación en los hogares.

Es decir hay hogares en donde si almuerzan y desayunan pero no meriendan, o si almuerzan y merienda pero no desayunan o si desayunan y meriendan no lo hace en almuerzo. Muy duro la realidad que deben vivir los padres y madres de familia en el sector rural, en la zona de Arosemena Tola.

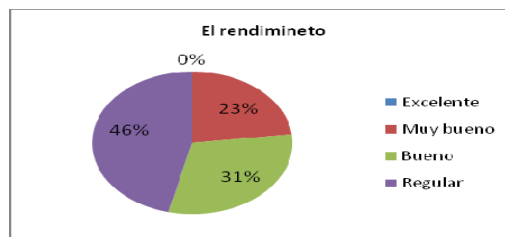
Pregunta 3: El rendimiento escolar de su hijo/a es

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	f	%
Excelente	0	0
Muy bueno	3	23
Bueno	4	31
Regular	6	46
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 17



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Los padres y madres de familia, con relación al rendimiento académico de los hijos/as en la escuela, el 23% consideran que sus hijos/as tienen muy buen rendimiento, mientras que el 31% señalan que es bueno y el 46% que es regular.

Interpretación

Como se observa en los datos, los padres no evidencian en sus hijos/as un rendimiento excelente. Sostienen que es inferior a esta calificación.

Notoriamente, si no hay una buena alimentación en la casa mal pueden tener un buen rendimiento y que los padres y madres muy bien se dan cuenta y los describen.

Se evidencia que la alimentación juega un papel importante en la vida escolar de los niños y niñas, con respecto al rendimiento.

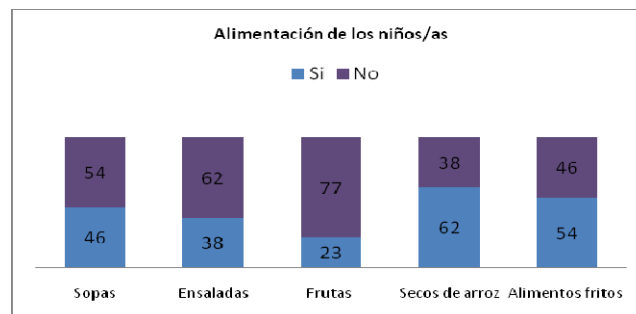
Pregunta 4: A la hora de la comida, su hijo/a se alimenta de:

Cuadro N° 18

ASPECTOS	Si		No		Total
	f	%	f	%	%
Sopas	6	46	7	54	100
Ensaladas	5	38	8	62	100
Frutas	3	23	10	77	100
Secos de arroz	8	62	5	38	100
Alimentos fritos	7	54	6	46	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 18



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Sobre los alimentos que consumen los hijos, el 54% de padres de familia señalan que no consumen sopas y el 46% que si, con relación a las ensaladas el 62% dicen que no, y el 38% si; con respecto a las frutas el 77% dicen que no y el 23% si, acerca del arroz, el 62% dicen que sí y 38% que no; y finalmente sobre los alimentos fritos el 54% dicen que sí y el 46% que no.

Interpretación

Sin ser especialista, se puede decir que las sopas, las frutas, las ensaladas son los alimentos más sanos y que de consumir el ser humano esta previniendo una vida sana sin enfermedades.

Sin embargo, los estudiantes no consumen, según lo manifestado por los padres y madres de familia, más bien se inclinan por la comida chatarra con papas fritas, chitos, y otros que son pre cocido y por su contenido químico utilizado para la conservación no son recomendables. Además no son nutrientes útiles para el organismo de los estudiantes quienes están en crecimiento.

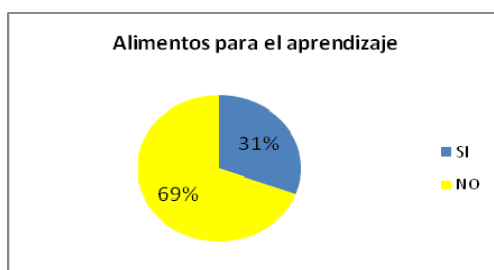
Pregunta 5: Le da alimentos adecuados a su hijo/a para facilitarle el aprendizaje

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	31
NO	9	69
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 19



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Sobre los alimentos que le ofrece a los hijos e hijas, el 31 % de padres y madres de familia dicen que es apropiada y el 69% que no.

Interpretación

Reconocen los padres y madres de familia, la deficiente alimentación que les proveen a los hijos e hijas, ellos al igual que los niños y niñas se confían en lo que pueda ofrecer la escuela a través del programa almuerzo escolar fomentada por el gobierno.

Este hecho ha dado lugar para que padres y madres de familia no asuman sus responsabilidades y mejor señalan al estado como el proveedor de todo lo necesario.

En estas condiciones los niños no pueden tener un buen rendimiento como respuesta al trabajo que realiza en la escuela.

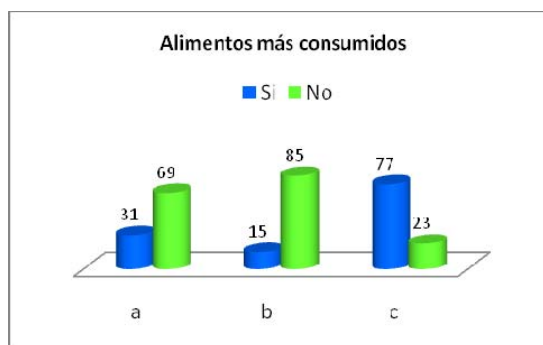
Pregunta 6: De las siguientes alternativas, cuáles son los alimentos mas consumidos por su hijo/a.

Cuadro N° 20

	ASPECTOS	Si		No		Total
		f	%	f	%	%
a	Frutas, hortalizas, carne	4	31	9	69	100
b	Carne, hortalizas, Col	2	15	11	85	100
c	Hamburguesas, papas fritas	10	77	3	23	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Gráfico N° 20



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Sobre los alimentos mas consumidos por los hijos e hijas, 69% de los padres de familia indican que no consumen frutas y el 31% que si, sobre carne, hortalizas el 85% dicen que no, mientras que el 15% dicen que si, y sobre las hamburguesas, el 77% dicen que sí y el 23% dicen que no.

Interpretación

Se confirma con varios de los criterios en páginas anteriores, en la escuela o en la casa cuando los estudiantes poseen dinero, lo primero que consumen son hamburguesas, papas fritas u otros que se expenden, muy pocos consumen las hortalizas, frutas.

Los estudiantes, quizá por desconocimiento realizan este tipo de consumo pero para ello están los padres precisamente para orientarlos y ayudar a que consuman alimentación sana acto, que le permitirá tener una vida saludable.

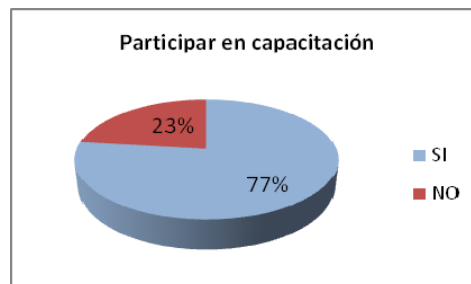
Pregunta 7: Le gustaría participar en capacitaciones sobre nutrición o alimentación balanceada.

Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	f	%
SI	10	77
NO	3	23
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Grafico N° 21



Fuente: Encuesta a Padres y Madres de familia de la Escuela "Padre Juan de Velasco"
Elaborado por Rosa Paredes.

Análisis

Al consultar sobre la posibilidad de participar en capacitaciones sobre nutrición, el 77% de los padres de familia señalan que si y el 23% que no.

Interpretación

A veces por desconocimiento no se actúa correctamente como en este caso los padres de familia, el limitante de la parte económica sumado a ello la falta de conocimiento sobre nutrición facilita la mala alimentación en los hogares.

Para suplir estas falencias los padres y madres están gustosos de participar de los eventos sobre alimentación que puedan ofrecerse en la escuela. Los responsables del establecimiento, deben considerar estas necesidades para solventar las situaciones problemáticas a través de la ejecución de un plan de charlas sobre temas de alimentación y otros que ayudarán mucho en el rendimiento de los estudiantes.

3.6. Rendimiento escolar de los estudiantes de los sexto y séptimo años de educación básica

En esta parte de la investigación se presenta un conjunto de datos relacionados con el rendimiento de los estudiantes de los sexto y séptimo años de educación básica de la escuela Padre Juan de Velasco del Cantón de Arosemena Tola.

CUADRO DE CALIFICACIONES

	NOMINA	PROMEDIO DEL AÑO LECTIVO 2009 - 2010	PROMEDIO AÑO LECTIVO 2010 -2011
	QUINTO AÑO		
1	Borja Borja Gildo	18,7	17,1
2	Meneses Andi Mónica	17	16,2
3	Rojas Erazo Cristina	18,4	17,3
4	Tixe Meneses Grace	18	16,1
5	Visuma Dahua Karen	16,8	15,1
6	Yasaca Coquinche Alexandra	17,8	16
7	Aguilar Bruniz Jefferson	17,2	15,5
8	Rivera Paredes Kermi	19,1	18,8
	SÉXTO AÑO		
	Cueva Aranda Morinely	19,7	18,1
	Guadalupe Grefa Glenda	16,8	15,2
1	Barroso Chifla Brian	17,1	15,3
2	Caiza Rivera Ricardo	16,3	14,8
3	Huatatoica Cerda Darwin	15,9	14,1
4	Meneses Velz Luis	15,3	14,2
5	Ocampo Chinachi Bryan	16	14,5
6	Rivera Paredes Alexander	15,8	14,4
7	Rojas Erazo José	17,8	15
8	Visuma Dahua Luis	16,1	14,5
9	Vizuite Chinachi Jhordi	18	15
10	Yasaca Ashqui Jhordan	17,5	14
	Promedio General	17,265	15,56

Fuente: Secretaria de la escuela.

Durante el año lectivo 2009 – 2010, los estudiantes eran atendidos por el programa del gobierno con el desayuno y el almuerzo escolar es decir los estudiantes tenían dos raciones alimenticias durante el día.

El desayuno consistía en un vaso de colada con unas galletas a decir de su etiqueta con un alto grado de nutrimentos, mientras que el almuerzo tenía ingredientes como bien la sopa sea de lentejas o fréjol o arroz con un acompañado de carne o atún (enlatado)

Para el año lectivo 2010 – 2011, el gobierno establece solamente el desayuno escolar que consisten en la colada elaborada con granola acompañada de una galleta.

Esta decisión del gobierno cayó de sorpresa para los padres y madres de familia así como para los/las estudiantes constituye un cambio en su forma de alimentarse.

Muchos de ellos asisten a la escuela sin el desayuno, con la esperanza de servirse en la escuela por tanto hoy han dejado de desayunar en la escuela, porque la colada es a las 10h30, hora del receso, y en la casa tampoco desayunan y si lo hacen se sirven alimentos reiterativos como la chicha de yuca, el plátano hecho colada y nada más.

En estas condiciones, si se observa el cuadro notamos la gran diferencia del rendimiento en la escuela, al finalizar el año lectivo 2009 – 2010, en su conjunto los estudiantes marcaban un promedio de 17,26, pero para el año lectivo 2010 – 2011, se aprecia que este rendimiento a disminuido, a tal punto que se reduce a 15,5. Promedio nada representativo.

Esto demuestra a las claras como incide el desayuno y el almuerzo escolar, cuando contaban con estos el rendimiento era muy bueno, en la actualidad al no tener el almuerzo el rendimiento disminuye en 1,7 puntos al promedio.

Lamentablemente los niños/as tienen otra actitud, menos participativos, su capacidad de retención varia y es más presentan signos en la baja de peso, atribuyéndose a la falta de alimentación adecuada en el hogar.

CAPITULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

- El 75% de los estudiantes asisten a la escuela sin el desayuno escolar, esperanzados en el desayuno que ofrece la escuela a través del programa del desayuno escolar.
- El 80% de los estudiantes tienen acceso a dos comidas diarias, y no a las tres como se establece en las normas de salud.
- En el hogar los alimentos mas consumidos por los estudiantes son el arroz y las comidas rápidas con los fritos.
- El 75% de estudiantes a la hora del receso consumen alimentos como las comidas chatarras, que expende el bar escolar.
- Por lo señalado por estudiantes, padres y madres de familia y docentes se confirma la hipótesis de la presente investigación en la que la alimentación de los estudiantes si incide en su rendimiento escolar, en un 90%.
- De la investigación se establece que en los estudiantes con los cuales se trabajó existe una deficiente alimentación en un 80%, debido a distintos factores.
- Entre los factores que se pueden anotar y que inciden en la deficiente alimentación son: Bajo conocimiento de los padres de familia sobre nutrición y alimentación balanceada, y bajos niveles económicos de los padres de familia para adquirir los productos, factores que inciden en un 90%.
- El rendimiento escolar de los estudiantes que padecen una deficiente alimentación no es óptimo alcanzando un rango de bueno en un 70%
- Existe disponibilidad de padres de familia, docentes y estudiantes, en un 80%, participar de talleres de capacitación sobre alimentación y nutrición, con la finalidad de mejorar la dieta alimenticia.

4.2. Recomendaciones

- La escuela como política institucional debe asumir un rol protagónico y establecer en el proyecto educativo capacitaciones a los diferentes actores a fin de prevenir las consecuencias de una mala alimentación.
- Los directivos del plantel en conjunto con docentes y comité de padres y madres de familia gestionar ante las autoridades seccionales la asesoría y dotación de un nutricionista a fin de canalizar capacitaciones periódicas.
- El bar de la escuela debe ser reorganizada en la atención a los estudiantes con la venta de alimentos nutritivos y a costos módicos que estén al alcance de los estudiantes.
- Los padres y madres de familia brindar las facilidades y contribuir desde el hogar y en la escuela dotándoles a los hijos/as la alimentación requerida a fin de lograr en los estudiantes una estabilidad en su capacidad y potencial de rendimiento escolar.
- Tanto en la escuela como en el hogar proveer alimentos nutritivos como frutas, verduras, ensaladas entre otros que ayuden al fortalecimiento del organismo del estudiante.
- Se recomienda a las autoridades y docentes planificar talleres sobre alimentación y nutrición y que en los mismos se estimule el rendimiento de los estudiantes.

CAPITULO V

La propuesta

4.1. Título de la propuesta:

Orientar a la población educativa sobre alimentación y nutrición tendiente a mejorar el rendimiento escolar.

4.2. Justificación

Una vez realizada la investigación con el problema “Cómo incide la deficiente alimentación en el bajo rendimiento escolar”, cuya hipótesis se planteó de la siguiente manera ¿La deficiente alimentación incide en el bajo rendimiento escolar?

Luego de haber procesado la información obtenida en la investigación se establece que la hipótesis es confirmada y que en el efecto la deficiente alimentación incide en el bajo rendimiento escolar. Frente a este problema que existe en mi comunidad educativa y con la finalidad de solucionar en parte esta problemática educativa y apoyar el mejoramiento en el rendimiento escolar es necesario formular una propuesta efectiva y concreta, tendientes a trabajar con los actores de la comunidad educativa

Para el efecto se contará con el apoyo de un profesional nutricionista, un médico de la localidad y el aporte de autoridades y padres de familia. El rol que desempeñare será de facilitadora en los talleres.

4.3. Objetivos

4.3.1. Objetivos generales

Contribuir al mejoramiento del rendimiento escolar a través de talleres en los que se proporcionarán conocimientos elementales teóricos y prácticos sobre una buena alimentación y nutrición.

4.3.2. Objetivos específicos

- Facilitar conocimientos sobre cómo preparar una buena alimentación y nutrición balanceada.
- Contribuir al mejoramiento y rendimiento escolar.
- Conseguir la participación activa de los actores del sector educativo.

4.4. Fundamentación

Todo proceso que se da en el tiempo, requiere de actividades concretas y de personas para realizarla. La calidad responde a una estructura funcional, donde cada una de las partes de actividades está relacionada entre sí. Si cumplimos en cada paso, cumplimos en todo el programa.

La adecuada selección, conservación y preparación de los productos alimenticios favorecen a la calidad de alimentación.

La desnutrición se origina debido a la deficiencia en la dieta alimenticia muchas de las veces en la población vulnerable ocasiona la muerte. Las comunidades pobres y atrasadas, sin acceso el

comercio dependen de su propia actividad en la mayoría hasta incapaz de generar su alimentación.

La desnutrición es uno de los componentes del círculo vicioso de la pobreza, que se manifiesta en altas tasas de mortalidad y enfermedad infantil, en bajos niveles de salud, aprendizaje y productividad. La desnutrición en los primeros años de vida puede dañar irreversiblemente la salud física y mental, afectando el aprovechamiento escolar y el desempeño productivo.

La alimentación en los escolares es similar a la alimentación del adulto, es necesario que los niños/as tengan las tres alimentaciones al día, en las que esté balanceado cada uno de los grupos alimenticios a los que pertenecen cada uno de los productos y la mejor alimentación proviene de la combinación de los productos de cada una de las regiones.

Es importante cuidar las normas de higiene de los productos y personal; antes de preparar y de servirse, así como de los utensilios y del consumo de los alimentos.

4.5. Alimentación y rendimiento.

4.5.1. Alimentación

La Alimentación es el proceso mediante el cual el ser humano ingiere alimentos para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida y la salud.

La Nutrición por su parte, es el conjunto de funciones a través del cual el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus tejidos los nutrientes que aportan los alimentos.

4.5.2. Importancia de la Alimentación

Es innegable que la alimentación es una parte importantísima en la vida de las personas. Patricia Rivera (2009) sostiene que “La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares”²⁸

La autora encamina “Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos. A pesar de su importancia la mayoría de la población sufre de “hambre oculta”, lo que significa la carencia de nutrientes esenciales en la dieta diaria, o ingestión excesiva de alimentos o determinados componentes de la dieta. Todo esto, asociado a modificaciones en la forma de vida, hacen a estas personas propensas a una serie de enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, problemas cardiacos, hipertensión arterial, diabetes y osteoporosis”

Mientras en 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.

La alimentación y su relación con el rendimiento en la escuela

²⁸ Rivera Patricia y Hernández Patricia. Importancia de la alimentación. Hospital Nacional de Niños y Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica 2009.

Al respecto Luz Rivera (2006) sostiene que “Los alimentos ofrecidos en la escuela son la clave para mejorar el desempeño escolar. Los niños que tratan de aprender con el estómago vacío, tropiezan con dificultades. Ofrecer alimentos a los niños a medio día, mejora además la asistencia a clases. Colaborar, velando por que los niños estén debidamente alimentados, avanza un gran trecho hacia el logro de un óptimo rendimiento escolar”²⁹

Docentes y demás miembros de los centros educativos responsablemente procuraran que sus estudiantes tengan una alimentación adecuada.

4.5.3. Rendimiento escolar

Rendimiento viene "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en el centro educativa o en el trabajo, etc."³⁰

Hay que revisar algunas concepciones sobre rendimiento escolar, o académico:

Según Herán y Villarroel (1987). El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento previo como el número de veces que el estudiante a repetido uno o más cursos.³¹

²⁹ Rivera Luz M. Alimentación y Rendimiento Escolar en los niños. 2006

³⁰ Universidad Técnica del Litoral. Rendimiento académico. Edit. Universitaria. Guayaquil – Ecuador 2009.

³¹ VILLARROEL, Hernán, “Evaluación y Acreditación de la Educación Superior”, Estudio para la IESALC, UNESCO, Caracas, 2003.

En tanto Nováez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación.

Para Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Es decir el rendimiento académico es un indicador del nivel o grado de aprendizaje alcanzado por el o la estudiante, como producto de un proceso de enseñanza aprendizaje en un periodo determinado.

4.6. Listado de contenidos

4.6.1. Taller N° 1: Motivación y socialización de la propuesta de trabajo a desarrollarse, a los docentes y estudiantes

- Diagnóstico
- Conceptualización
- Alimentación
- Relación alimentación – rendimiento académico.

4.6.2. Taller N° 2: Experiencias, fundamentación y procesos alimenticios. Beneficios de una buena alimentación.

- Charla sobre la alimentación con especialista
- Identificación de los alimentos nutritivos

- Socialización de las dietas balanceadas y practicar en el hogar
- Evaluación

4.6.3. Taller N° 3: Desayuno escolar.

- Charla sobre los ingredientes que deben constituir el desayuno.
- Recolección de ingredientes para el desayuno
- Organización para el desayuno
- Preparación del desayuno
- Servicio del desayuno.
- Evaluación

4.6.4. Taller N° 4: el almuerzo escolar.

- Charla sobre los ingredientes que deben constituir el almuerzo.
- Recolección de ingredientes para el almuerzo.
- Organización prepara el almuerzo
- Preparación del almuerzo
- Servicio del almuerzo.
- Evaluación

4.6.5. Taller N° 5: Preparación de una ensalada de frutas

- Recolección de ingredientes
- Organización para la preparación
- Preparación de la ensalada de frutas
- Repartición de la ensalada de frutas
- Evaluación

4.7. Desarrollo de la propuesta: contenidos y talleres

Taller N° 1

Tema: Motivación y socialización de los resultados de la investigación “la incidencia de la alimentación en el rendimiento escolar” en la Escuela Padre Juan de Velasco del Cantón Carlos Julio Arosemena Tola.

1) **Dinámica:** Actividad conjunta, “El trabajo en Equipo”

Consiste en responder un número igual de preguntas por grupos sobre el tema. Se valida las respuestas de cada grupo. El grupo ganador compartirá las razones de sus respuestas.

2) **Diagnóstico situacional:** Presentación del diagnóstico de la investigación.

Empleando diapositivas preelaboradas se socializará estadísticamente (graficos y Cuadros) los resultados de la investigación, especialmente los que corresponde a las conclusiones y recomendaciones, que consta en el capítulo correspondiente. .

3) **Exposición teórica conceptual.** Exposición de la conceptualización y de la importancia de la alimentación sana y saludable.

Concepto de Alimentación

Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento
Alimentación: Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse

vivos.

Nutrición: Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.³²

Es decir la alimentación es la forma de aportar al organismo los elementos nutritivos contenidos en los alimentos. Es la parte externa y voluntaria de la nutrición y, por tanto, es modificable y puede ser educada. (Insistir en higiene alimenticia de los niños)

Importancia de la 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.³³

Rendimiento escolar.

El rendimiento educativo, es el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza – aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

La Escuela Politécnica del Litoral sostiene que “El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el

³² Real academia de la lengua. Diccionario de la real academia de la lengua. Vigésima quinta Edición. Madrid – España. 2001.

³³ www.nutricion.pro/24-08.../alimentación-en-niños-la-fruta.

conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza – aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar”³⁴

Relación alimentación – rendimiento escolar.

La alimentación es un factor muy importante para el desarrollo y mantenimiento del cerebro, sistema nervioso y para la producción de los neurotransmisores. Durante toda la vida en las personas de todas las edades, el cerebro al igual, que las neuronas necesitan una serie de nutrientes

“El cerebro recibe miles de datos de información procedente de los sentidos (vista, oído, olfato, tacto, gusto, etc.). Y luego integrarlas todas, para dar respuestas del cuerpo”³⁵

El periodo de labores escolares debemos ofrecer a nuestro organismo una adecuada alimentación basada en productos lácteos, yogurt, pescado, huevos, menestras, verduras, frutas que ayuden a mejorar el desarrollo y funcionamiento mental e intelectual.

3) Exposición de propuesta: Exposición de la propuesta y la cronología de trabajo.

Exposición de las actividades que se desarrollará como esta misma socialización, charlas sobre la alimentación, Preparación de desayunos, preparación de almuerzos, preparación de la ensalada de frutas, compromisos frente a la alimentación

³⁴ Escuela Politécnica del Litoral. Campaña para prevenir la nutrición saludable a nivel escolar en la ciudad de Guayaquil” Edit. Universitaria. Guayaquil. 2009.

³⁵ Medina Luis. Dr. IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE EN LA EDAD ESCOLAR Director de Desarrollo y Normalización de Servicios, Secretaría de Salud 2010.

Se presentará también cada uno de los talleres a desarrollarse.

4) Conclusiones del taller

A través de un sondeo se auscultará las sugerencias de los asistentes, con la cual se diseñará un conjunto de compromisos.

5) Participantes

Participarán: padres y madres de familia, los y las estudiantes y los señores docentes de la escuela, bajo la atención de la señora directora.

7. Cronograma

Taller de aplicación N° 1.

- A.** Tema: Motivación y socialización de los resultados de la investigación “la incidencia de la alimentación en el rendimiento escolar” en la Escuela Padre “Juan de Velasco” del Cantón Carlos Julio Arosemena Tola.
- B.** Objetivo: Motivar a una buena alimentación en el hogar y los niños/as a través de charlas para mejorar la condición de vida.
- C.** Horario: 11h00 a 12h30
- D.** Participantes: Docentes, estudiantes y directiva de padres y madres de familia de los sexto y séptimo años.

E. Cronograma:

ORDEN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MATERIALES	METODOLOGÍA	TIEMPO	LUGAR
1	Saludo y bienvenida	Nancy Salinas Directora.			5 min.	Aula del 6° A.E.B.
2	Actividad de motivación: El trabajo en equipo.	Prof. Rosa Paredes	Ficha	Participativo	5 min.	Aula de. 6° A.B.
3	Presentación del diagnóstico de la investigación.	Pro. Rosa Paredes	Proyector electrónico diapositivas	Exposición tipo conferencia.	10 min.	Aula
4	Exposición de la conceptualización y de la importancia de la alimentación en niños / as escolares	Prof. Rosa Paredes	Tarjetas, proyector electrónico	Lectura comentada	15 min.	Aula
5	Receso: Cofee Break.	Auxiliar de servicio	Refrigerio		5 min.	Pasillo
6	Exposición de la propuesta y la cronología de trabajo	Prof. Rosa Paredes	Cañón electrónico, carteles	Discusión Preguntas y respuestas.	40 min.	Aula.

Conclusiones

- Los asistentes conocen del diagnóstico de la problemática sobre alimentación.
- La participación de los asistentes ha permitido conceptualizar la temática sobre alimentación escolar.
- Están de acuerdo en realizar talleres de Preparación de desayuno, almuerzo y ensalada de frutas.

Compromisos

- Participar activamente en los talleres de trabajo
- Difundir y aplicar en los conocimientos sobre la buena alimentación en sus hogares y en la escuela.

TALLER Nº 2

Tema: Experiencias, fundamentación y procesos alimenticios. Beneficios de una buena alimentación.

1) Motivación - Dinámica: Video sobre la desnutrición y la obesidad (editado). Diálogo sobre las imágenes.

2) Diagnóstico y priorización de temas para las charlas

Selección de temáticas para las charlas sobre la alimentación.

En una reunión conjunta nutricionistas, autoridad de la escuela y el equipo investigador, se determinara la charla con los temas:

Conceptualización de la alimentación: concepto, importancia, tipos de alimentos

Consecuencias de una mala alimentación: obesidad, enfermedades crónica, cáncer y su incidencia en el rendimiento escolar.

Relación alimentación - Rendimiento: Los beneficios de la alimentación adecuada para el rendimiento escolar.

Recetarios de alimentos: Tanto para los desayunos como para los almuerzos.

Elaboración de trabajos recetarios para la alimentación diaria y compromisos

3) Selección de recursos: los recursos a utilizarse en estas charlas serán diapositivas, así como computador, cañón electrónico, cuadernillos con contenido sobre alimentación y recetarios.

4) Materiales: los materiales a emplearse en el taller: cuaderno, tarjetas maquetas del cuerpo humano.

5) Conclusiones del taller

Al finalizar se realizará una sesión de evaluación para destacar los logros de la actividad realizada, la colaboración y el apoyo desplegado por los que conforman este “equipo de trabajo”.

Se expondrá las recetas y los ingredientes diarios para alimentarse en el hogar y en la escuela. .

6) Participantes

Participan los padres y madres de familia, docentes, estudiantes de los diferentes años y el equipo nutricionista.

7) Cronograma

Taller de aplicación N° 2

A. Tema: **Experiencias, fundamentación y procesos alimenticios.**

Beneficios de una buena alimentación.

B. Objetivo: concientizar en la comunidad educativo la importancia de la alimentación para el rendimiento escolar de los estudiantes.

C. Horario: Día 1: 10h00 a 12h30

D. Participantes: Niños y niñas, docentes, padres y madres de familia.

E. Cronograma

ORDEN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MATERIALES	METODOLOGÍA	TIEMPO	LUGAR
1	Control de asistencia	Prof. De Turno.	Registro		5 min.	Sala
2	Dinámica: Video sobre alimentación obesidad-desnutrición.	Prof. Rosa Paredes	Diapositivas	Simultáneo.	5 min.	aula
3	Charlas sobre: alimentación-importancia.	Especialista	Cartel diapositivas	Exposición	1h00 hora	aula
4	Receso	Prof. De turno	Bocadillos	Individual	15 min.	Pasillo
5	Trabajo en grupo: sobre alimentos que consumen. Relación con el rendimiento	Especialista Nutricionista	Tarjeta Diapositivas	grupal	1 hora	Aula Casas
6	Enlistar alimentos a consumir durante la semana	Especialista Nutricionista	Notas de apuntes	Dialogo	20 min.	Aula.
7	Conclusiones de las actividades	Profesores y Especialista	Apuntes	Opiniones	10 min	Aula
8	Cierre					

Conclusiones del taller

- Con los recetarios desarrollar raciones alimenticias diarias

Compromisos

- Cumplir con los recetarios
- Controlar la alimentación en el hogar y la escuela.

TALLER Nº 3

Tema: Desayuno escolar.

1. **Motivación o dinámica:** Lectura de reflexión: el planeta azul.

Esta lectura consiste en narrar una historia donde los seres vivos: plantas, animales, por un lado y por otro las piedras, las rocas eran felices porque los primeros beben y se alimentan del agua que existe a su alrededor, pero con el pasar del tiempo el agua se ha ido disminuyendo por diversas causas hoy muchas de las plantas se han muerto, animales que rodeaban se han alejado otros exterminado, el hombre busca mejor refugio y donde era un lugar exuberante solo existe soledad y exterminio.

Al finalizar la lectura se pedirá reflexiones: cuidar el planeta para que nos dé frutos y alimentos nutritivos para nuestra vida. .

2. **Temáticas de charla inicial: el desayuno escolar.**

Importancia del desayuno

El desayuno es, según los nutricionistas, una de las comidas más importantes del día. Supone, al menos, $\frac{1}{4}$ de las necesidades nutricionales de los niños/as. Cuando no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares

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

Tipo de desayuno apropiado

El desayuno con proteínas: En las horas matutinas se encuentran elevadas las hormonas que convierten proteínas en energía, por ello un desayuno rico en proteínas, permite que el cerebro las convierta en glucosa nueva cada vez que el azúcar sanguíneo muestre un pequeño desnivel.

Las proteínas de alta categoría pescado, pollo, leche, queso, etc.—, cuando se consumen en la mañana, se van convirtiendo en azúcar y proporcionan estabilidad de los niveles de glucosa sanguínea a lo largo del día: éstos son primordiales para el funcionamiento cerebral, sobre todo en las áreas del aprendizaje y de la memoria. Esto permite un excelente rendimiento escolar, evitando, además, la fatiga mental.

3. Organización para la recolección de ingredientes

Charla inicial.

Seleccionar los ingredientes para el desayuno.

Recolección de ingredientes

Preparación del desayuno

Servirse el desayuno.

4. Recolección de los ingredientes

Los niños y los padres y madres de familia traerán las frutas y los condimentos para el desayuno

Se establecerá las raciones necesarias para la preparación del desayuno.

5. Preparación del desayuno.

Con la participación del nutricionista y de los padres y madres de

familia se preparara el desayuno que consistirá en:

Lácteos: un vaso de leche

Cereales: ½ pan

Vegetales: ½ vaso de jugo de naranja.

Y un bollo de plátano:

Ingredientes:

Los ingrediente son los plátanos bien triturados, una pizca de sal, una cucharada de harina, una taza con frutos secos (preferentemente con nueces es más rico) una cucharada de zumo de limón, un par de huevos, y una taza de azúcar.

Forma de preparar:

La forma de prepararlo es muy fácil, se mezclan plátanos y la cucharada de zumo de limón, se agrega la pizca de sal, y la cucharada de harina, por otro lado se bate el azúcar con los huevos, y ya se pueden juntar todos los ingredientes para pasar con ellos a hornear durante una hora.

6. Conclusiones del taller

Una vez concluida la actividad, por grupos en una sesión de trabajo, extraerán las experiencias obtenidas con la realización de la actividad y se compromisos para seguir con una buena alimentación.

7. Participantes.

Grupo de padres y madres de familia, directora de la escuela, nutricionista

8. Cronograma

Taller de aplicación N° 3.

A. Tema: **Desayuno Escolar.**

B. Objetivo: Preparar un nutritivo desayuno escolar para administrar a los niños y niñas en beneficio del rendimiento.

C. Horario: jornada de la mañana

D. Participantes: Padres y madres de familia, Estudiantes, directora de la escuela, nutricionista.

E. Cronograma

ORDEN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MATERIALES	METODOLOGÍA	TIEMPO	LUGAR
1	Lectura de reflexión: el planeta azul.	Prof. Rosa paredes	Instructivo	Participación	5 min.	Aula del 7° A.E.B.
2	Charla y organización sobre el desayuno escolar	Especialista nutricionista	Diapositivas Registro.	Individual , expositiva y simultánea	15 min.	Aulas.
4	Recolección nutrientes	Padres de familia	Recipientes Registros	Grupal.	15 min	Escuela hogares
6	Preparación del desayuno	Padres de familia y nutricionista	Ingredientes	Grupal	1 hora	Cocina
7	Servir el desayuno	Niños y niñas y Profesores	Desayuno escolar	Grupal e individual	30 min	Comedor
8	Cierre	Prof. Rosa Paredes			10 min.	

Conclusiones

- Participan con atención en las charlas, previo la preparación del desayuno.
- Identificar el gusto y la satisfacción de un buen desayuno.

Compromisos

- Seguir preparando desayunos nutritivos en el hogar
- Socializar a los demás padres y madres de familia y otras escuelas.

TALLER Nº 4

Tema: el almuerzo escolar.

1. Motivación o dinámica: canto los animalitos.

Los pajaritos que van por el aire,
Vuelan, vuelan, vuelan... vuelan... vuelan

Los caballitos que van por el prado.
Trotan, trotan, trotan... trotan... trotan...

Los pececitos que van por el agua.
Nadan, nadan, nadan... nadan... nadan...

2. Temáticas de charla inicial: el almuerzo escolar.

Significado de almuerzo

Según la real academia de la lengua el almuerzo se en una “Comida del mediodía o primeras horas de la tarde: en otras zonas se le llama almuerzo a la comida servida generalmente al mediodía (entre las 12^h y las 15^h), bien en casa o en restaurantes, cafeterías o pubs. La cantidad y composición del almuerzo depende en gran medida de las costumbres generales de la población, de las tradiciones culinarias del país o etnia, del clima, etc”³⁶

Importancia del almuerzo

El almuerzo tiene su trascendencia en la vida de las personas porque “El almuerzo es una oportunidad de dar un aporte nutricional y es por esta razón por la que resulta importante observar su dimensión

³⁶ Jay Robin. Lauruse. Diccionario Español. Edición 25. España. 2002

saludable. En la mayoría de los países el almuerzo supone una "interrupción" de las actividades laborales a mediodía y esta parada es tomada junto con el almuerzo una forma de descanso"³⁷

Tipo de almuerzos

De acuerdo al criterio del nutricionista del SCHOOL PROGRAM (2003) establece los siguientes tipos:³⁸

Almuerzo grande - Suele estar compuesto de dos platos y puede llevar un intervalo de tiempo que va desde una hora hasta dos. Se suele hacer en casa, en un restaurante, cafetería, casa de comidas, etc. Por regla general este tipo de almuerzos conlleva a una sobremesa de un periodo de varios minutos.

Almuerzo corto - El alimento más fácil de encajar en esta categoría es el sándwich o bocadillo, o pastas, barras de chocolate, generalmente acompañado todo ello de café o zumos. Este tipo de almuerzo es una ligera interrupción de minutos que rara vez llega a la hora.

3. Organización para la recolección de ingredientes

Charla inicial.

Seleccionar los ingredientes para el almuerzo.

Recolección de ingredientes

Preparación del almuerzo

Servirse el almuerzo.

4. Recolección de ingredientes.

Los niños/as y los padres y madres de familia traerán las verduras y

³⁷ . "The Art of the Business Lunch: Building Relationships Between 12 and 2", EE.UU. 2003.

³⁸ "Efforts Needed to Improve Nutrition and Encourage Healthy Eating", SCHOOL LUNCH PROGRAM, May 2003

los demás ingredientes para preparar los alimentos del almuerzo.

Se establecerá las raciones necesarias para la preparación del almuerzo de acuerdo a las indicaciones del nutricionista.

5. Preparación del almuerzo.

Con la participación del nutricionista y de los padres y madres de familia se preparará el almuerzo que consistirá en:

Sopa:

Acelga

Carne

Papa

Zanahoria

Arveja

Hierbas (cilantro)

Seco:

Arroz

Estofado de pollo.

Ensalada: brócoli, cebolla colorada, tomate, lechuga.

6. Conclusiones del taller

Una vez concluida la actividad, extraerán las experiencias obtenidas con la realización de la actividad y se compromisos para seguir con una buena alimentación, desde el hogar.

7. Participantes.

Grupo de padres y madres de familia, directora de la escuela, nutricionista

8. Cronograma

Taller de aplicación N° 4.

A. Tema: **Almuerzo Escolar.**

B. Objetivo: Preparar un nutritivo almuerzo escolar para niños y niñas de la escuela en beneficio de mejorar el rendimiento.

C. Horario: jornada de la mañana (medio día)

D. Participantes: Padres y madres de familia, Estudiantes, directora de la escuela, nutricionista.

E. Cronograma

ORDEN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MATERIALES	METODOLOGÍA	TIEMPO	LUGAR
1	Canto: los animalitos	Prof. Rosa paredes	Instructivo	Participación	5 min.	Aula del 7° A.E.B.
2	Charla y organización sobre el almuerzo escolar	Especialista nutricionista	Diapositivas Registro.	Individual , expositiva y simultánea	15 min.	Aulas.
4	Recolección nutrientes	Padres de familia	Recipientes Registros	Grupal.	15 min	Escuela hogares
6	Preparación del almuerzo	Padres de familia y nutricionista	Ingredientes	Grupal	1 hora	Cocina
7	Servir el almuerzo	Niños y niñas y Profesores	Almuerzo escolar	Grupal e individual	30 min	Comedor
8	Cierre	Prof. Rosa Paredes			10 min.	

Conclusiones

- Participan con atención en las charlas, previo la preparación del almuerzo.
- Identificar el gusto y la satisfacción de un buen almuerzo.

Compromisos

- Preparar almuerzo con cargas nutritivas para una buena alimentación de los niños y niñas.
- Socializar a los demás padres y madres de familia y otras escuelas.

TALLER Nº 5

Tema: Ensalada de frutas.

1. Motivación o dinámica: Juego de las frutas.

Cuando nombra la fruta manzana se paran

Cuando nombra la fruta naranja aplauden

Cuando nombra la fruta piña zapatean y

Cuando nombra la fruta de guayaba permanecen inmóviles.

Persona que incumpla paga una prenda.

2. Temáticas de charla inicial: el almuerzo escolar.

Significado de ensalada de frutas

Ensalada de fruta es un plato hecho de picadillos de fruta y jarabe. Un aperitivo hecho combinando pedazos de alimento, tales como fruta.

Importancia de la ensalada de frutas

Es un alimento muy nutritivo porque está hecho en base de frutas, las que llevan al organismo una cantidad de nutrientes que permite desarrollar cada una de las actividades previstas, por la energía que provee al organismo.

Este grupo de alimentos es sin duda uno de los más importantes, ya que aporta fibras, agua, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Su consumo facilita la digestión, refuerza el sistema inmunológico y aporta elasticidad a la piel. La Ensalada de frutas es una excelente forma de presentar estos alimentos, especialmente a los niños/as, los cuales muchas veces se resisten a consumirlas.

3. Organización para la recolección de ingredientes.

Charla inicial.

Seleccionar los ingredientes para la ensalada de frutas.

Recolección de ingredientes

Preparación de la ensalada de frutas

Servirse la ensalada de frutas

4. Recolección de ingredientes.

Los niños/as y los padres y madres de familia traerán las frutas y demás ingredientes que en común acuerdo así se decidió.

Se establecerá las raciones necesarias para la preparación de la ensalada de frutas de acuerdo a las indicaciones del nutricionista.

5. Preparación de la ensalada de frutas.

Ingredientes:

- Plátanos (cedas)
- manzanas
- ¼ kg de Papaya
- ¼ kg de Piña
- duraznos
- ¼ Kg. de frutillas
- ¼ kg de uvas
- Jugo de 3 naranjas
- agua (cantidad necesaria)

Preparación:

Lavar todas las frutas muy bien. Quitar la piel de los plátanos, las

manzanas, papaya, piña Cortarlas en dados pequeños y colocar en un recipiente hondo. Quitar las hojitas de las frutillas y cortarlas también en trozos pequeños. Agregar a las frutas anteriores. Luego colocar el jugo de las 3 naranjas y endulzar a gusto. Agregar un poco de agua. Dejar enfriar un buen rato en la heladera antes de servir.

Con la participación del nutricionista y de los padres y madres de familia se preparará el almuerzo que consistirá en:

Todos en proporciones recomendado por los nutricionistas y de acuerdo al número de niños o personas a servirse.

6. Conclusiones del taller

Una vez concluida la actividad, extraerán las experiencias obtenidas con la realización de la actividad y se compromisos para seguir con una buena alimentación, desde el hogar.

7. Participantes.

Grupo de padres y madres de familia, directora de la escuela, nutricionista

8. Cronograma

Taller de aplicación N° 4.

- A. Tema: **Ensalada de frutas.**
- B. Objetivo: Preparar una ensalada de frutas para los estudiantes de la escuela a fin de posibilitar la mejora en el rendimiento.
- C. Horario: jornada de la mañana (entre mañana)
- D. Participantes: Padres y madres de familia, Estudiantes, directora de la escuela, nutricionista.

E. Cronograma

ORDEN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MATERIALES	METODOLOGÍA	TIEMPO	LUGAR
1	Juego las frutas	Prof. Rosa paredes	Instructivo	Participación	5 min.	Aula del 7° A.E.B.
2	Charla y organización sobre la ensalada de frutas	Especialista nutricionista	Diapositivas Registro.	Individual , expositiva y simultánea	15 min.	Aulas.
4	Recolección de las frutas	Padres de familia	Recipientes Registros	Grupal.	15 min	Escuela hogares
6	Preparación de la ensalada de frutas	Padres de familia y nutricionista	Ingredientes	Grupal	1 hora	Cocina
7	Servir la en salada de frutas	Niños y niñas y Profesores	Ensalada de frutas	Grupal e individual	30 min	Comedor
8	Cierre	Prof. Rosa Paredes			10 min.	

Conclusiones

- Participan con atención en las charlas, previo la preparación de La ensalada de frutas.
- Identificar el gusto y la satisfacción de servirse una ensalada de frutas. o.

Compromisos

- Preparar ensaladas de frutas con las existentes en el medio que contienen con cargas nutritivas
- Compartir estas experiencias con otros centros educativos.

Bibliografía

- es.wikipedia.org/wiki/Alimentación. 2009
- ME. Ciencias Naturales. 8vo. Año. Quito 2009.
- Caja Costarricense de Seguro Social. La Alimentación. Febrero 2001. www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm
- Rivera Patricia y Hernández Patricia. Importancia de la alimentación. Hospital Nacional de Niños y Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 2009.
- Gregory, J.; Lowe, S.; Bates, C. J., Prentice, A., Jackson, L.V., Smithers, G., Wenlock, R., Farron, M., (2000). National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4-18 years, vol. 1. Report of the Diet and Nutrition Survey, TSO, London.
- Ibarra Ajata Celia Rosio La *Alimentación* y Nutrición: Los Carbohidratos. Bolivia – Santa Cruz. 2009
- OXENHORN. Biología. Vitaminas y Salud. 1999. México
- Artículo. Una mala alimentación tiene riesgos. www.latinsalud.com/articulos/01036.asp 2010.
- Azerrat Valeria, Consecuencias de una mala alimentación. Buenos Aires, 18 de setiembre 2002. www.diarioc.com.ar/inf_general/mala.../7168
- Instituto Tecnológico de Monterrey. Una buena alimentación. México 2009.
- National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1997). CARE Connection. Training Program (Programa de Capacitación “Care Connection”). University, MS: Autor.
- www.alimentacion-sana.com.ar/.../novedades/edades.htm
- Zambrana Joana. Alimentación Sana. 2009.
- Cardona Victoria. Educadora Familiar 16/10/2003. El rendimiento escolar www.e-cristians.net

- MORA, JUAN (1998), "Acción tutorial y educación educativa", Diagnóstico y tratamiento de los fracasos escolares. "Cap 4: Orientación por el tutor de los hábitos de trabajo y estudio", Editorial Narcea, pp 66-84.
- Albuja Bayas Maria Luz. Bajo rendimiento en la escuela. Quito. 2008
- Lagos, Etna. Gladis González. Diplomado en Problemas de Aprendizaje. Modulo II Conceptualización y Clasificación de los Problemas de Aprendizaje. Instituto Psicopedagógico Juana Leclerc. 2004
- García Bocaranda Blanca. Detecte a tiempo el bajo rendimiento académico. Caracas, junio del 2000.
www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/rendimientoacademico.htm -
- Jadue J. Gladys. ALGUNOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. 20001.
www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718...script...
- Álvarez Javier: Mala alimentación causa bajo rendimiento escolar. 2009
- Rivera Patricia y Hernandez Patricia. Importancia de la alimentación. Hospital Nacional de Niños y Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica 2009.
- Rivera Luz M. Alimentación y Rendimiento Escolar en los niños. 2006
- Universidad Técnica del Litoral. Rendimiento académico. 2009.

Anexos:



Niños de la escuela “Padre Juan de Velasco” al momento de la encuesta



Niños y niñas, padres de familia asisten a la escuela para la charla sobre nutrición y alimentación



Estudiantes disfrutando del recreo después del desayuno



Prof. Lic. Nancy Salinas, Directora de la Escuela "Padre Juan de Velasco" quien contribuyo en la investigación



Estudiantes respondiendo las encuestas



Prof. Carmen Ojeda
Docente de la Escuela "Padre Juan de Velasco"



Prof. Lic. Elsa Fajardo
Docente de la Escuela “Padre Juan de Velasco”



Prof. Martha Fajardo
Docente de la Escuela “Padre Juan de Velasco”