



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Básica.

AUTORES:

Jhoana Mishell Cordones Cordones
Grace Estefanía Guamaní Maigua

TUTOR:

Ph.D. Carmen del Rocio Peralvo Arequipa,

PUJILÍ – ECUADOR
FEBRERO 2024

DECLARACIÓN DE AUTORIA

Cordones Cordones Jhoana Mishell, con cédula de ciudadanía No. 0550091441, Guamaní Maigua Grace Estefanía, con cédula de ciudadanía No. 0550149892 declaramos ser autoras del presente **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: “ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE”**, siendo la Dra. Carmen del Rocío Peralvo Arequipa, tutor del presente trabajo; y, eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

Pujilí, febrero 26 del 2024



Jhoana Mishell Cordones Cordones
C.C. 0550091441



Grace Estefanía Guamaní Maigua
C.C. 0550149892

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“**ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE**”, de las postulantes Cordones Cordones Jhoana Mishell y Guamaní Maigua Grace Estefanía, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo es merecedor del aval de aprobación al cumplir las normas técnicas, traducción y formatos previstos, así como también ha incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la pre-defensa.

Pujilí, febrero del 2024



Ph.D. Carmen del Rocío Peralvo Arequipa

C.I. 050180634-3

TUTOR

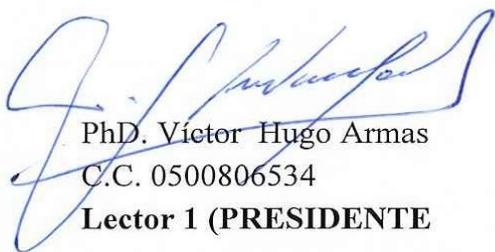
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Proyecto de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y, por la Extensión Pujilí; por cuanto, las postulantes: **GUAMANÍ MAIGUA GRACE ESTEFANÍ; GUAMANÍ MAIGUA GRACE ESTEFANÍA**, con el título del Proyecto de Investigación, **“ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

Por lo antes expuesto, se autoriza grabar los archivos correspondientes en un CD, según la normativa institucional.

Para constancia firman:

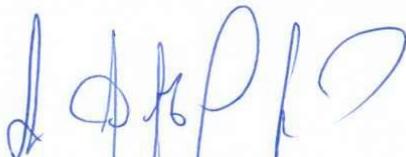
Pujilí, 26 de febrero de 2024



PhD. Víctor Hugo Armas
C.C. 0500806534
Lector 1 (PRESIDENTE)



Mgs. Lorena del Rocío Logroño Herrera
C.C. 0501976120
Lector 2 (MIEMBRO)



Mgs. José Nicolás Barbosa Zapata
C.C. 0501886618
Lector 3 (MIEMBRO)

AGRADECIMIENTO

Agradezco de corazón, primero a Dios por bendecirme cada día de mi vida, a mis padres que son mi razón de ser que me han ido inculcando buenos modales y educando con tanto amor, por el apoyo que siempre han sido para seguir adelante y a pesar de las adversidades han estado ahí para no ser derrotada y también doy gracias a mi pareja a mi compañero de vida por todo lo que ha hecho para terminar una de mis metas por su amor y apoyo incondicional y por comprenderme en cada momento, a mi hijo que siempre va ser mi razón de seguir adelante sin importar todo lo difícil que ha sido, su mirada su sonrisa sus abrazos sus caricias, son las que me han ayudado a seguir adelante a luchar día a día sin importar las noches de desvelo el cansancio todo valió la pena, a mi suegra gracias por apoyarme demasiado sea moralmente y también en el cuidado de mi hijo estoy agradecida infinitamente los amo incondicionalmente familia. A mi compañera y amiga de tesis Grace Guamaní que con la dedicación y esfuerzo logramos culminar este proyecto investigativo. A todos mis docentes de la prestigiosa universidad. A la Dra. Rocío Peralvo siempre nos orientó con su paciencia y esmero por ser una profesional de calidad. Y por último a la prestigiosa y emblemática Universidad Técnica de Cotopaxi por ser un establecimiento que forma profesionales de calidad.

Jhoana M. Cordones

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios que siempre me ha dado las fuerzas para seguir adelante por guiarme a lo largo de mi existencia por darme la fortaleza en aquellos momentos de dificultad, a mis padres por enseñarme buenos valores por su amor incondicional, trabajo y sacrificio en todos estos años de vida universitaria, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y me he convertido en lo que soy son los mejores padres, a mis hermanos por su apoyo moral que me han brindado durante mi etapa de vida, A mi compañera y amiga de tesis Jhoana Cordones por su amistad y dedicación, a mis docentes de la Carrera de Educación Básica, por compartir sus conocimientos y por haberme formado como profesional. A la Dra. Rocío Peralvo, por su bondad y paciencia quien nos guio y orientó en este trabajo de investigación. Y por último a mi querida Alma Mater Universidad Técnica de Cotopaxi, por darme la oportunidad de prepararme y crecer profesionalmente.

Grace E. Guamaní

DEDICATORIA

Este presente trabajo investigativo se lo dedico principalmente a mis padres, que sin importar las adversidades me han apoyado constantemente y me han educado siempre con amor y por el camino del bien, mi padre siempre un hombre de principios una persona con valores y principalmente que ha hecho todo por el bienestar de su hija, mi madre una mujer ejemplar, maravillosa que siempre estaré orgullosa de ella, a mi pareja mi compañero de vida que en cada momento han estado presente con su cariño, sus palabras de motivación y su comprensión incondicional, a mi querido hijo que ha sido el pilar fundamental para seguir adelante cumpliendo mis metas mi niño esto va para ti con mucho amor eres mi razón de ser, y como no para mi hermana una mujer amable que me ha brindado su cariño y por ultimo y no menos importante a mi querida suegra que sin el apoyo de ella no hubiera podido culminar la trayectoria universitaria.

Con mucho cariño esto es para ustedes, mi querida familia.

Jhoana M. Cordones

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo se lo dedico a Dios por derramar sus bendiciones sobre mí llenándome de fuerza y valor para vencer los obstáculos desde el principio de mi vida, a mis queridos padres Fernando Guamaní y Martha Maigua por ser ejemplo de perseverancia y amor quienes han sido mis pilares para seguir adelante, por su amor incondicional y por creer en mí desde el primer día, por sus sacrificios y su apoyo constante que han sido la clave de mi éxito, por apoyarme en mi Educación y crecimiento profesional que con mucho esfuerzo y dedicación lo he ganado, a mis hermanos Xavier, Estiben y Dilan porque son la razón de sentirme orgullosa de culminar mi meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí. Con mucho afecto y aprecio, esto es por todos ustedes querida familia.

Grace E. Guamaní

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

TITULO: “ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE”

Autoras:

Cordones Cordones, Jhoana Mishell

Guamaní Maigua Grace Estefanía

RESUMEN

La sociedad actual necesita fomentar la producción de cultivos tradicionales y su consumo como alternativa de una dieta saludable, es decir que la recuperación de los alimentos ancestrales como el maíz, habas, quinua, ocas, zapallo, machica, morocho, paico, melloco y papas, contribuyen al proceso de aprendizaje mejorando habilidades, destrezas y conductas, potenciando energía en el rendimiento académico a nuevas generaciones con productos ancestrales. Ante ello, los estudiantes tienen carencia en el consumo de alimentos ancestrales debido a que desconocen los productos que benefician en el aprendizaje y salud, actualmente optan por consumir comida procesada porque es fácil de adquirir en los mismos bares de la institución, además los padres de familia no disponen de tiempo para preparar alimentos con productos ancestrales para los niños. El objetivo de esta investigación es valorar los alimentos ancestrales para el mejoramiento del aprendizaje en los niños del quinto grado de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, Calle 9 de octubre, Cantón Saquisilí año lectivo 2023-2024. La metodología se basa en un paradigma interpretativo porque permite comprender la realidad educativa, el tipo de investigación es cualitativo ya que orienta a una investigación profunda en base a las características y beneficios de los alimentos ancestrales en el aprendizaje, el método fue el inductivo porque se analizaron las variables de forma particular a general y el diseño metodológico se basa en un análisis de contenido porque se realizaron procesos de reducción de información para determinar las categorías. Los resultados logrados son un diagnóstico y reflexiones acerca de los alimentos ancestrales como una forma de expresión de las costumbres y tradiciones de los pueblos, tienen amplios beneficios especialmente por sus propiedades nutritivas, es por ello que los docentes mencionan que para el aprendizaje influye mucho la manera de alimentarse. Este proyecto de investigación contribuye a concientizar y valorar los alimentos ancestrales en los estudiantes para poner en práctica el consumo de comida nutritiva que favorecen en el desarrollo del aprendizaje.

Palabras Claves: Alimentos ancestrales, aprendizaje, nutrición, salud, pedagogía de la alimentación

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

PUJILÍ EXTENSION

THEME: “ANCESTRAL FOOD FOR LEARNING”

Authors:

Cordones Cordones, Jhoana Mishell

Guamaní Maigua Grace Estefanía

ABSTRACT

Nowadays, society needs to promote the production of traditional crops and its consumption as an alternative for a healthy diet, so the recovery of ancestral foods such as corn, beans, quinoa, ocas, pumpkin, machica, morocho, paico, melloco and potatoes, contribute to the learning process by improving skills, abilities and behaviors, enhancing energy in academic performance to new generations with ancestral products. Consequently, students are lacking in the consumption of ancestral foods because they are unaware of the products that benefit learning and health, currently choose to consume processed food because it is easy to acquire in the same restaurants of the institution, also parents do not have time to prepare food with ancestral products for children. The objective of this research is to value ancestral foods for the improvement of learning in fifth grade children of the Mariscal Antonio José de Sucre School, 9 de Octubre Street, Saquisilí Canton, school year 2023-2024. The methodology is based on an interpretative paradigm because it allows understanding the educational reality, the type of research is qualitative since it is oriented to a deep investigation based on the characteristics and benefits of ancestral foods in learning, the method was inductive due to the variables were analyzed from particular to general and the methodological design is based on a content analysis because information reduction processes were carried out to determine the categories. The results achieved are a diagnosis and reflections on ancestral foods as a form of expression of the customs and traditions of the people, they have wide benefits especially for their nutritional properties, which is why teachers mention that the way of eating has a great influence on learning. This research project contributes to raise awareness and value of ancestral foods in students to put into practice the consumption of nutritious food that favors the development of learning.

Key words: ancestral food, nutrition, health, pedagogy of food

AVAL DE TRADUCCIÓN

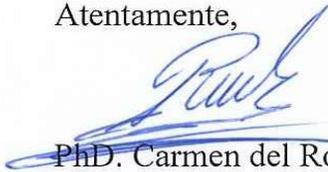
En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al idioma Inglés del proyecto de investigación cuyo título versa: “**ALIMENTOS ANCESTRALES EN EL APRENDIZAJE**” presentado por: **Cordones Cordones Jhoana Mishell y Guamaní Maigua Grace Estefanía** egresadas de la Carrera de: **Educación Básica**, perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, 26 febrero del 2024

Atentamente,



PhD. Carmen del Rocío Peralvo Arequipa
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0501806343

INDICE

DECLARACIÓN DE AUTORIA	ii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
<i>AGRADECIMIENTO</i>	v
<i>DEDICATORIA</i>	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
<i>AVAL DE TRADUCCIÓN</i>	ix
1 INFORMACIÓN GENERAL	1
3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
Contextualización del problema	2
Formulación del problema	5
4 OBJETIVOS	5
2 JUSTIFICACIÓN	6
5 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	8
6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	9
Antecedentes	9
Enfoque	12
Marco teórico	13
Alimentos ancestrales para la educación	13
Soberanía, patrimonio y cultura alimentaria	13
Alimentos ancestrales	15
Beneficios de los alimentos ancestrales	15
Prácticas ancestrales de alimentación	18
Alimentos ancestrales para la educación	19
Educar para alimentar	21
Pedagogía de la alimentación tradicional	23
Aprendizaje	24
Importancia del aprendizaje	24
Fases del aprendizaje	25
<i>Motivación</i>	25

<i>Conocimiento</i>	26
<i>Comprensión</i>	26
<i>Aplicación</i>	26
<i>Validación</i>	27
Factores que intervienen en el aprendizaje	27
Factores Biológicos.....	28
<i>Salud</i>	29
<i>Alimentación</i>	29
<i>Nutrición</i>	29
Aprendizaje y Alimentación	30
Importancia de la alimentación para el aprendizaje	30
Nutrición y Aprendizaje en la escuela	31
Salud y nutrición escolar.....	31
Buena memoria a base de alimentos ancestrales.....	32
Mejor rendimiento académico.....	32
Vitaminas y aprendizaje	32
Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje.....	33
Dificultades de la nutrición en el desempeño académico	33
Déficit de atención	33
Desmotivación en el aprendizaje.....	34
Carencia de conocimiento	34
Carencia del desayuno escolar	34
Consumo de comida chatarra en el aprendizaje	34
Escasez de información alimentaria nutricional en la escuela	35
7 PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	35
8 MARCO METODOLÓGICO	35
Paradigma interpretativo	35
Enfoque cualitativo	36
Tipo de investigación bibliográfica y de campo	36
Diseño de investigación análisis de contenido.....	37
Método Inductivo.....	37
Método empírico (Observación).....	37

Técnicas de información (entrevista).....	38
Instrumentos (guía de entrevista).....	38
Población.....	38
9 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	39
10 CONCLUSIONES.....	70
11 RECOMENDACIONES.....	70
12 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	71
13 ANEXOS	80
Anexo 2: Fotografías	83
Anexo 3: Información recolectada de la guía de entrevista.....	84
Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables.....	94
Anexo 5 Jerarquización de las categorías.....	97
Anexo 6 Matriz causa-efecto.....	104

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Alimentos Ancestrales	16
Tabla 2 Factores que intervienen en el aprendizaje.....	28

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1 INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: Alimentos ancestrales en el Aprendizaje

Fecha de inicio: octubre 2023

Fecha de finalización: enero 2024

Lugar de ejecución: El desarrollo del proyecto de investigación se realizó en la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre ubicada en el Cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi, año 2024.

Facultad Académica que auspicia: Ciencias Sociales Artes y Educación.

Carrera que auspicia: Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Equipo de Trabajo:

Tutor: Dra. Carmen del Rocío Peralvo Arequipa

Investigadores:

Nombre: Cordones Cordones Jhoana Mishell

C.I. 0550091441

Teléfono: 0999246420

Correo: jhoana.cordones1441@utc.edu.ec

Nombre: Guamaní Maigua Grace Estefanía

C.I. 0550149892

Teléfono: 0987061332

Correo: grace.guamani9892@utc.edu.ec

Área de Conocimiento: Educación

Línea de investigación: Educación, comunicación y diseño para el desarrollo humano y social.

Sub líneas de investigación de la Carrera: Educación, lingüística, literatura, interculturalidad y sociedad.

3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Contextualización del problema

En el Ecuador los alimentos ancestrales en los últimos años se han visto afectados debido a varios factores sociales y económicos, esta es la razón por la cual las personas han cambiado sus hábitos alimenticios con otras formas de alimentarse en la cual dificulta el aprendizaje de los educandos. Además, el paso de la sociedad agrícola a la sociedad industrial trajo consigo cambios en actividades agrícolas ya que se han aumentado sustancias químicas en los cultivos asegurando la producción en la economía, dejando atrás las prácticas agrícolas ancestrales.

Desde esta perspectiva, la pérdida de costumbres ha causado problemas en la salud de los educandos, por ello Ruiz (2014) menciona que:

La pérdida de prácticas alimentarias ancestrales ha ocasionado la malnutrición en los niños de Ecuador siendo este el resultado de la disminución del consumo de alimentos con altos aportes nutricionales y la aparición de nuevas culturas alimentarias altamente calóricas con bajo contenido nutricional.

Es decir, que los niños han dejado de lado los alimentos ancestrales y los buenos hábitos alimenticios, provocando problemas de aprendizaje de alta complejidad afectando su rendimiento académico.

En el Ecuador debido a los pisos ecológicos existe una gran cantidad de alimentos ancestrales que llevan consigo historia y cultura. Así mismo, el Programa Mundial de Alimentos (P. M. A) (2019) infiere lo siguiente:

Estableció que solo el 50% de las familias ecuatorianas se alimentan de manera nutritiva, mientras que el otro 50% prefiere consumir alimentos poco nutritivos y beneficiosos para la salud. De esta manera, conforme el tiempo avanza los alimentos procesados van desplazando a los alimentos ancestrales, puesto que, las personas especialmente de la zona urbana prefieren preparar y consumir productos procesados por el factor tiempo.

Con estos datos evidenciados las familias ecuatorianas han dejado de lado las costumbres ancestrales cambiando por los alimentos que no benefician en la salud, este es uno de los problemas

en los niños en el proceso de aprendizaje, debido a que no se alimentan adecuadamente y no logran desarrollar la capacidad intelectual de forma efectiva.

De igual manera, El Ministerio de educación (2017) señala que:

Promoverán la enseñanza de la alimentación y nutrición en las escuelas infantiles y centros educativos, transmitiendo a los estudiantes y a los padres de familia conocimientos adecuados para que estos alcancen la capacidad de elegir correctamente los alimentos, así como las cantidades más adecuadas que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación.

Por lo tanto, es importante fomentar las costumbres alimenticias en las instituciones educativas para que los estudiantes valoren los alimentos ancestrales y pongan en práctica el consumo de estos alimentos facilitando al conocimiento y el desarrollo de las habilidades.

Los alimentos ancestrales de la región Sierra se deben considerar como productos nutritivos para las estudiantes mismas que aportan beneficios para la salud física y mental.

Por ello, el desinterés de los conocimientos ancestrales alimentarios es un problema, puesto que las nuevas generaciones de niños y jóvenes han perdido las costumbres alimentarias y nutricionales que practicaban nuestros ancestros. Es así que, La UNESCO & PMA (2021) manifiestan que “han renovado su alianza con el objetivo de reforzar los programas de salud y nutrición escolares y las dos organizaciones aunarán sus experiencias para que los niños y jóvenes puedan aprender, crecer y contribuir al futuro de sus países”. Es decir, los programas de salud para los escolares facilitaran un mejor bienestar de todos los estudiantes, debido a que será importante reactivar los alimentos ancestrales y dar a conocer como beneficia en el aprendizaje de modo que será útil para el rendimiento escolar.

Desde otra perspectiva, la UNESCO & PMA (2021) indica que:

También garantizarán un seguimiento a escala mundial de los logros en materia de salud, nutrición y bienestar de los niños en edad escolar y de los adolescentes, y proporcionarán informaciones para la elaboración de políticas y programas educativos. A nivel regional y de los países, las agencias colaborarán con sus asociados para ayudar a los gobiernos a aplicar políticas y programas multisectoriales que respondan a las necesidades de los educandos y refuercen los sistemas educativos nacionales.

Por ende, el seguimiento a los escolares promoverá el mejoramiento y bienestar en la salud y educación para establecer programas educativos mismas que pondrán en práctica en su diario vivir, con la finalidad de incrementar buenos hábitos de alimentación.

Por otra parte, la ONU para la Agricultura y la Alimentación propone que la solución a la mala alimentación en países en desarrollo se centra en que cada familia tenga “la capacidad a través de prácticas ancestrales, conocimientos y recursos para producir o para obtener los alimentos nutritivos que requieren los escolares” (Latham, 2010). Es decir, la alimentación inadecuada investigada en los estudiantes puede ser por varias causas, el desconocimiento de los alimentos ancestrales en las familias para preparar productos nutritivos o como también la escasez de recursos en los hogares, estas son algunas de las razones por la cual los estudiantes no consumen alimentos ancestrales.

Por lo tanto, en el último análisis que realizó el (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2019) determinaron que “El 43 % de niños de 0 a 3 años tiene desnutrición, mientras que el sobrepeso y la obesidad se registran en tres de cada diez niños” es decir que existen cantidad de niños mal alimentados por motivo de que los padres de familia desconocen los alimentos que benefician en la salud y el aprendizaje.

Sin embargo, Velazco en su investigación comentó que:

Los problemas de la alimentación radican en el choque cultural, antes en las comunidades indígenas no había estos problemas de mal nutrición porque la gente se quedaba en el campo, ahora salen a la ciudad y consumen 6 productos procesados que resultan más económicos y de más fácil acceso que los productos cultivados. (Citado en MIES, 2019).

De este modo, en la Región Sierra se ve afectada por los problemas de identidad y cultura que no permite que se mantengan las tradiciones de una buena alimentación a base de productos ancestrales que se producen en este territorio.

En la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre se evidencia que en los niños del quinto año de Educación General Básica aparentan tener ingresos insuficientes.

Por lo que llevan a la institución poca variación de alimentos y en algunas ocasiones no llevan nada para servirse en el recreo.

Así mismo, los estudiantes tienen una alimentación basada en comida chatarra como: chitos, pipas, doritos, salchipapas, tallarín, comida procesada, etc. Por lo señalado se presentan escasas vitaminas en el cuerpo; cansancio, sueño y falta de atención en clases, por ello el docente debe promover el uso de comida nutritiva a base de alimentos ancestrales.

También se observa que el desayuno escolar es periódico; leche, jugos procesados, galletas y granola que no son agradables para los niños es por ello que la mayoría de estudiantes desechan o desperdician los alimentos, otra consecuencia es que estos alimentos no se consideran propios de la ciudad.

Los docentes expresan que los padres de familia muestran falta de tiempo para poder preparar comida con alimentos saludables, esta es una gran desventaja por lo que conlleva a alimentarse de manera incorrecta provocando en los niños una mala retención de información presentada en el entorno de aprendizaje.

Por otro lado, se acostumbran a beber gaseosas y no jugos naturales, aumentando el gasto de dinero reflejando costumbres inadecuadas en los hijos que conlleva a tener malos hábitos alimenticios y optan por consumir comida perjudicial dejando de lado los alimentos ancestrales, en consecuencia, llega a producir enfermedades a largo y corto plazo como diabetes, colesterol alto, obesidad, etc.

Por consiguiente, la mayoría de padres de familia por comodidad se acostumbran a comer en la calle, donde prefieren comida procesada.

Formulación del problema

¿Como valorizar los alimentos ancestrales para el mejoramiento del aprendizaje en los niños del quinto grado de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, Calle 9 de octubre, ¿Cantón Saquisilí año lectivo 2023-2024?

4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Valorar los alimentos ancestrales para el mejoramiento del aprendizaje en los niños del quinto grado de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, Calle 9 de octubre, Cantón Saquisilí año lectivo 2023-2024.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las características de los alimentos ancestrales en el aprendizaje.
- Identificar cuáles son los alimentos que consumen los estudiantes en la escuela.
- Reflexionar acerca de los beneficios de los alimentos ancestrales que favorecen el aprendizaje

2 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de investigación tiene como propósito el fortalecimiento del aprendizaje basado en factores alimenticios que inciden en el rendimiento escolar. Al respecto (Ruiz , 2014) menciona que “una correcta alimentación es de suma importancia, pues permitirá que los escolares tengan buena salud, un crecimiento proporcionado, un rendimiento académico adecuado, y un mayor bienestar y calidad de vida” por lo tanto la alimentación en los niños y niñas es de gran importancia para potenciar la motivación y una actitud positiva durante el entorno de aprendizaje.

Por otro lado concientizar a los estudiantes sobre los alimentos ancestrales permite a que retomen la tradición de alimentarse con comida nutritiva y saludable de manera que estos alimentos aportan grandes beneficios en el funcionamiento del cerebro, así mismo la ONU, (2023) alude que “los escolares y adolescentes necesitan una buena alimentación para crecer, desarrollarse, ser físicamente activos, así también para protegerse de las enfermedades, tener la energía para estudiar y aprender mejor”. Es decir, los alimentos contribuyen al fortalecimiento del aprendizaje y de forma particular los ancestrales proporcionan una gran variedad de nutrientes, vitaminas y minerales razones por las cuales los educandos mantienen la concentración activa durante el desarrollo de la clase.

Esta investigación tendrá como resultados un diagnóstico, por medio del cual permite la comprensión, análisis, reflexión e interpretación acerca de los alimentos ancestrales para el aprendizaje debido a la importancia de cada uno de ellos. Además, contribuye a la conservación de alimentos nativos de la localidad y que son promovidos desde la escuela para mantener la identidad del sector. Por lo tanto (Latham, 2010) propone “generar un impacto en la seguridad alimentaria y promover la revalorización y conservación del conocimiento ancestral ecuatoriano” es decir el propósito de esta investigación es recuperar las tradiciones como lo hacían nuestros ancestros en los pueblos originarios y mejorar la salud y el aprendizaje de los estudiantes.

Los padres de familia y estudiantes necesitan una orientación nutricional en las instituciones sobre los alimentos ancestrales para recuperar las tradiciones alimentarias, en otras palabras “El público necesita información y capacitación para ser consciente de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan” (Banco mundial, 2007). De este modo la capacitación de estos productos facilitara la concientización para valorar los alimentos ancestrales en los estudiantes.

Este trabajo tiene como impacto social implementar alimentos ancestrales en el consumo diario de todas las familias de tal forma que las nuevas generaciones conozcan los beneficios que tienen este tipo de alimentos para descubrir de qué manera aportan en el aprendizaje y por tanto en el desarrollo físico.

El presente proyecto cuenta con el apoyo de la comunidad educativa tales como: autoridades, docentes, y estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre para el proceso de investigación. Por otra parte, tiene la colaboración de los docentes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi, quienes brindan y apoyan con los conocimientos y facilidades para que se lleve a cabo el proyecto de investigación, cabe recalcar que existen recursos bibliográficos que contribuyen a la fundamentación teórica de las variables en estudio.

Los beneficiarios directos son: la docente tutora y 29 estudiantes del quinto grado de Educación General Básica paralelo “A” pertenecientes a ese grado, mientras que, los beneficiarios indirectos son las autoridades de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre.

Ante lo expuesto, se identifica que los alimentos ancestrales son importantes ya que al consumirlos ayudan a tener un mejor aprendizaje, por lo tanto, es fundamental investigar cómo es la alimentación de hoy en día de los estudiantes con la finalidad de lograr una dieta balanceada que nutre de vitaminas a base de alimentos ancestrales.

En tal virtud se plantea la siguiente interrogante ¿Cuáles son los alimentos ancestrales que contribuyen en el proceso de aprendizaje?

5 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

CUADRO DE SISTEMA DE TAREAS			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	RESULTADO	EVIDENCIA
Analizar las características de los alimentos ancestrales en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revisión bibliográfica acerca de los alimentos ancestrales en el aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundización de los referentes teóricos de los alimentos ancestrales en el aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matriz de operacionalización de variables. ✓ Esquema de contenidos ✓ Documento del marco teórico
Identificar cuáles son los alimentos que consumen los estudiantes en la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogo con la docente del quinto grado. ✓ Elaboración de instrumentos de información. ✓ Validación de instrumentos. ✓ Aplicación de instrumentos ✓ Procesamiento de información 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recolección de información 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Instrumentos de recolección de información. ✓ Información recolectada ✓ Matriz de procesamiento de información ✓ Documento del Marco Metodológico.
Reflexionar acerca de los beneficios de los alimentos ancestrales que favorecen el aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procesamiento de reducción de información. ✓ Análisis e interpretación de información 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reducción de información recolectada. ✓ Resultados de información recolectada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matriz de jerarquización ✓ Matriz de reducción de información. ✓ Reflexión

6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Antecedentes

Según Beck (1998), la globalización “crea vínculos y espacios sociales transnacionales, revaloriza culturas locales tuvo como objetivo traer a la cultura alimenticia de otros países para que se posicionara como enfoque cualitativa, donde se evidencia la pérdida o disminución de otras culturas, en este caso las cocinas regionales o autóctonas, la globalización no significa una homogeneización cultural, aunque estos no sean iguales, la globalización “incluye la utilización de una variedad de instrumentos de homogeneización que son absorbidos en las economías, políticas y culturales locales”. Así se concluyó que la globalización tuvo una gran influencia para que los alimentos ancestrales se vayan olvidando lentamente.

(Pazos, 2010) en su investigación acerca de los alimentos ancestrales, tuvo como objetivo mencionar la llegada de los incas, lo cual influyo en la perdida los alimentos ancestrales en el Ecuador, misma que se basa en el enfoque cualitativo, cuya técnica fue la encuesta ya que nos da a conocer la descripción de lo ocurrido con la llegada de diversos alimentos. Estos pasaban de ser crudos a ser cocinados en un fogón dentro de cuencos de cerámica. En conclusión, aquello influenciaba a crear mitos alrededor de su preparación, ya que la gente tendía a reunirse y comentar sobre ello.

De igual manera, (Estrella, 1986) realizo un estudio con el objetivo de crear diferentes estrategias sobre la conservación y almacenamiento de los alimentos. destaca principalmente el proceso de “asoleo” con enfoque cualitativo, donde exponen los alimentos al sol para que se sequen antes de su almacenamiento y el “salado” (donde colocan la carne en sal para su conservación). Además, los almacenaban en recipientes de cerámica o de origen vegetal que se encontraban en lugares específicos de sus viviendas. Asi se concluyó que fue un método excelente para poder conservar por un determinado tiempo los alimentos ancestrales

Roland Barthes (2006) menciona que los alimentos ancestrales, al tener una carga representativa histórica y cultural, comunican. A partir de esta premisa, cabe resaltar lo que menciona “¿Qué es la comida? No es sólo una colección de productos, merecedores de estudios estadísticos o dietéticos, tuvo como objetivo influenciar con el sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, de situaciones y de conductas” (p.215). De esta manera el enfoque es cuantitativo, aquellos llevan una carga de signos y símbolos que permite a las personas identificarse, dado que los alimentos pasan por distintas transiciones en conclusión se determina que los alimentos ancestrales hablan por sí solos acerca de la sociedad

consumidora, la comida pasa de ser una sustancia, a ser una situación. Para explicar sobre ello, un claro ejemplo que da el autor es el consumo del café. Este a partir de sus aportes nutricionales es un alimento activo; sin embargo, la mayoría de las veces es asociado como algo relajante, puesto que con frecuencia el café es bebido en situaciones que implican descansar (Barthes 2006). La misma relación se puede establecer con los alimentos ancestrales, en el cual ingerir cierto tipo de maíz connota un estado diferente.

De hecho, Amon & Maldavsy (2005) afirman que: “Objetiva y subjetivamente la comida constituye un espacio compartido en el cual las formas simbólicas se desarrollan, se expresan y se reproducen. Tiene una dimensión mítica, simbólica, cognitiva y emocional” En las últimas décadas, se han determinado que los alimentos que propician una seguridad alimentaria nacional son los alimentos ancestrales con altos niveles nutricionales. Se fundamenta en el enfoque cualitativo, cuya técnica fue la encuesta. En Ecuador, fueron varios procesos los que han dejado en un plano secundario el cultivo de alimentos ancestrales “entre ellos un cambio de los patrones y hábitos de consumo internos, facilidad para conseguir alimentos importados, acelerado proceso de urbanismo, en conclusión la desvalorización de costumbres y tradiciones socioculturales y nacionales, y la falta de incentivos a la actividad agropecuaria” Es decir, que la inseguridad alimentaria fue traída por la modernidad a partir de la colonización. Es por esto por lo que Estrella (1988) afirma “que la población precolombina tuvo a disposición una gama de productos alimenticios, que pudieron asegurar una dieta adecuada” (p.68).

(Estrada Garcia , 2018) en su investigación acerca del aprendizaje, tuvo como objetivo considerar que es un proceso mediante el cual se origina o se modifica una actividad respondiendo a una situación siempre que los cambios no puedan ser atribuidos al crecimiento o al estado temporal del organismo. La metodología aplicada se basa en el enfoque cualitativo, cuya técnica fue el cuestionario. Se concluye que el aprendizaje es un factor que influye de forma significativa en los estudiantes; pero no se le puede responsabilizar solo a los estilos de aprendizaje; al contrario, existe una diversidad de factores que influyen en el rendimiento académico entre ellos están: socioeconómicos, metodologías de enseñanza, competencias previas, motivación.

Del mismo modo, (Zapata, 2012) realizó un estudio sobre los estilos del aprendizaje, cuyo objetivo es adquirir o modificar ideas, habilidades, destrezas, conductas o valores, como resultado o con el concurso del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento o la observación. Se fundamenta en el enfoque cualitativo, ya que se consideraron mediante la técnica de la entrevista. Así, se concluyó que el aprendizaje es un cambio o un incremento en

las ideas (o material cognitivo, en los conocimientos y representaciones mentales) duradero y con repercusión en la práctica (operativa o potencial), y eventualmente en la conducta, que se produce como consecuencia de la experiencia del aprendiz, de su madurez o de la interacción con el entorno (social, de información y de medios).

Así mismo (Sagastegui , 2021) en su trabajo sobre el proceso de aprendizaje, el objetivo es mejorar el aprendizaje de las ciencias naturales de los estudiantes de educación básica, se centra en movilizar en los estudiantes procesos cognitivos superiores, como el razonamiento, pensamiento crítico, la toma de decisiones, así como el razonamiento inductivo y deductivo. La metodología se basa en el enfoque cualitativo y la técnica fue la entrevista. Se concluye que se debe mejorar el aprendizaje de los estudiantes de educación básica, la metodología se centra en movilizar en los estudiantes procesos cognitivos superiores, como el razonamiento, pensamiento crítico, la toma de decisiones, así como el razonamiento inductivo y deductivo, en cuando al aspecto actitudinal requiere el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y tolerante.

Por otro lado (Guirado, Gimenez, & Mazzitelli, 2022) realizaron una investigación sobre el aprendizaje planteándose como objetivo que aprender es una forma de abrirse al mundo, es mucho más que saber, es un complejo proceso de transformación e incorporación de novedades por el que el sujeto se apropia de conocimientos que lo enriquecen. En sus intercambios con diversos contextos se pone en contacto con el sentido de los objetos, instituciones, costumbres y todo tipo de producciones socioculturales. El desarrollo de la investigación se llevo a cabo mediante el enfoque cualitativo. La técnica fue la entrevista. Se concluye que los futuros docentes no tienen en cuenta los diversos modos de aprender, mientras que las perspectivas teóricas presentadas acuerdan en considerar que el aprendizaje es un proceso que requiere tiempo y que difiere de un sujeto a otro. Esto evidencia la necesidad de favorecer desde la formación inicial la reflexión crítica acerca de sus representaciones del aprendizaje.

Finalmente, (Valle , González, Cuevas , & Fernández , 1998) realizaron un estudio sobre las estrategias de aprendizaje. Su objetivo es secuenciar actividades, operaciones o planes dirigidos a la consecución de metas de aprendizaje; y por otra, tienen un carácter consciente e intencional en el que están implicados procesos de toma de decisiones por parte del alumno ajustados al objetivo o meta que pretende conseguir. Se emerge en el enfoque cualitativo. La técnica empleada para procesar información recabada, fue el análisis de contenido. Así se concluyó sobre el aprendizaje escolar se considera este proceso como una actividad constructiva en la que el sujeto no sólo se limita a recordar y reproducir el material que debe ser aprendido;

más bien lo que hace es construir su propia representación mental del nuevo contenido, selecciona la información que considera relevante e interpreta esa información en función de sus conocimientos previos.

Enfoque

La presente investigación está enmarcada bajo el paradigma socio cultural, puesto que este relaciona el aprendizaje con la educación y la cultura para entender y mejorar los procesos socioculturales en el aprendizaje.

Por lo tanto, la teoría sociocultural del desarrollo cognitivo de Vygotsky “se enfoca no solo en cómo los adultos y los compañeros influyen en el aprendizaje individual, sino también en cómo las creencias y actitudes culturales impactan en el modo de llevar a cabo la instrucción y el aprendizaje” (Rodríguez, 2022), es decir que el enfoque socio cultural va mucho más de lo cognitivo por lo que se basa en las culturas de los pueblos es por ello que se deben seguir conservando los alimentos ancestrales, además el paradigma de Vygotsky es una de las bases del constructivismo, de manera que plantean que los niños, lejos de ser receptores pasivos, construyen su propio conocimiento, su propio esquema, a partir de la información que reciben.

Por otro lado, Vygotsky menciona que este paradigma pone en “participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo.” (Regader, 2015) Cabe recalcar que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social con el consumo de los alimentos ancestrales y van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como un proceso natural de su inmersión a un modo de vida.

Según la propuesta teórica de Lev Vygotsky, quien considera que “el proceso formativo y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, está determinado, en parte, por las características sociales en las que se lleva a cabo la interacción entre docentes y alumnos.” (Gómez, 2017). Entonces lo más importante es que la madurez cognitiva en el aprendizaje este apoyada en la socialización y el intercambio comunicacional, solo así, se logra una formación integral, más allá de la simple transmisión de contenidos en el aula.

Siguiendo los planteamientos de Herrán (2019),

En ese espacio formativo, hay que enfatizar, no solo el progreso académico de los docentes sino, su proyección humanística, reforzando la motivación al logro que es, en

definitiva, el motor principal de la carrera pedagógica una vez asumida como proyecto de vida.

De este modo, quienes se desempeñan en las aulas, pueden enfocar sus estrategias desde la teoría sociocultural, incorporando en el aprendizaje la contextualización de cada uno de los recursos didácticos.

Marco teórico

Alimentos ancestrales para la educación

En el proceso educativo intervienen distintos factores y dimensiones que deben ser considerados para generar el aprendizaje, entre ellos se encuentra el factor referente a la alimentación, la cual es esencial para que el estudiante acuda a la escuela con energía y pueda desarrollar sus actividades académicas.

Soberanía, patrimonio y cultura alimentaria

Según Van (2023) la soberanía alimentaria es un paradigma de transformación de los sistemas alimentarios propuesto por las organizaciones campesinas de todo el mundo en respuesta a la mercantilización de los alimentos a través de los tratados de libre comercio, el deterioro de las condiciones ambientales y de subsistencia en las zonas rurales y la marginación del campesinado.

Además, se define como un modelo alternativo en el marco político cuyo fin es la promoción de derechos de las personas al acceso de alimentos saludables sostenibles mediante métodos ecológicamente racionales que respeten las culturas.

Por otro lado, Shutek (2020) expresa que “es un marco y un conjunto de praxis política que prioriza el principio y las políticas para entregar alimentos como un derecho humano en lugar de como una mercancía más intercambiada por dinero en efectivo o en especie” (p. 1). Estas políticas tienen su origen en los movimientos de la sociedad que promueven una estructura alimentaria más sostenible y equitativa, cubriendo las necesidades locales y los estudiantes.

De acuerdo a Ortega et al., (2021) los pilares fundamentales se enfocan en la alimentación de las personas, en la eficacia de los proveedores de alimentos, además localiza los sistemas alimentarios, el control a nivel local, el desarrollo de conocimiento y habilidades, finalmente la compatibilidad y contribución con el ecosistema. Por ende, la alimentación es una

necesidad importante para las personas y es esencial que los gobiernos garanticen a los habitantes el derecho a la alimentación.

Para comprender la noción del patrimonio alimentario, es necesario conceptualizar el patrimonio y su origen,

Según Páez (2019) indica que surge este término en Europa después de la segunda guerra mundial, al constatar que la guerra vulneró múltiples obras y monumentos de gran riqueza cultural para las sociedades de mencionada región, las cuales fueron consideradas como herencia y legado para las nuevas generaciones.

De esa manera, el patrimonio es un sentido tradicional y de herencia con una visión material, lo cual valora la creatividad, la innovación y expresiones culturales.

Además, Fierro y Herrera (2018) mencionan “el patrimonio alimentario local tiene por objetivo el reconocimiento, fortalecimiento de las identidades, que garantiza una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada” (p 144). Es decir, es proteger la diversidad de conocimientos, productos y recetas, de esa manera se mantiene el grado de importancia de los alimentos desde la producción hasta el consumo.

De igual manera, Inga et al., (2023) “el patrimonio alimentario es una combinación de registros históricos y las prácticas culturales, agrícolas y culinarias que se encuentran en un contexto colectivo” (p.49). En las mismas circunstancias, los varios actores del mercado influyen en la negociación y validación de la autenticidad de los alimentos, que es un componente crucial del patrimonio alimentario. Para mantener la antigüedad cultural y resistir los efectos homogeneizadores de la globalización, es fundamental comprender y preservar el patrimonio alimentario.

Finalmente Dwyer (2023) establece que la cultura alimentaria implica creencias sobre la comida, las formas alimentarias, las prácticas culinarias y los hábitos alimenticios, además las recomendaciones dietéticas se han derivado de la experiencia, la disponibilidad de alimentos y el razonamiento deductivo en las sociedades durante milenios, mientras que las derivadas del razonamiento inductivo a partir de los hallazgos de la ciencia de los alimentos y la nutrición tienen solo un siglo de antigüedad.

Es decir, es un conjunto de costumbres y tradiciones que se encuentran en una sociedad colectiva y son dirigidas a la formación de hábitos para mejorar el estilo de vida alimenticia.

Alimentos ancestrales

Según Herrera y Muñoz (2019) “Los alimentos ancestrales son los alimentos que fueron utilizados dentro de una cultura de antepasados de un territorio específico, asimismo al hablar de orígenes de ciertos alimentos es conocer acerca de la producción hasta el consumo y preservación” (p. 21). Así pues, los alimentos ancestrales son los que pudieron sobrevivir con el tiempo a las diferentes condiciones climáticas y del terreno. Por otra parte, los mismos autores mencionan la clasificación de los alimentos ancestrales ecuatorianos entre ellos están:

- **Cereales:** Maíz
- **Pseudocereales:** Quinoa, Sangorache
- **Leguminosas:** Fréjol, Pallares, Canavalia, Maní, Chocho, Cañaro
- **Tubérculo, Rizomas y Raíces Andinos:** Papa, Melloco, Oca, Mashua, Miso
- **Raíces y Rizomas de Clima Tropical, Subtropical y Temperado:** Yuca, Camote, Zanahoria, Blanca Jícama y Zangu
- **Hortalizas y Verduras Monocotiledóneas:** Tagua, Totorá, Palmito, Zangu, Aguarongo, Penco negro, Bijao
- **Hortalizas y Verduras Dicotiledóneas:** Paico, Quinoa, Melloco, Berro, Cañaro, Chulco Mastuerzo Tomate Ají Cerraja Achicoria
- **Condimentos y Especias:** Vainilla, Huaviduca, Solimalillo, Paico, Ishpingo, Molle, Achioté, Pimienta, Poleo, Azafrán quítense, Asnac-yuyo

Asimismo, Escobar et al., (2020) menciona que es necesario empezar a reconocer a los alimentos ancestrales que tenemos en el Ecuador, ya que estos poseen micro y macronutrientes los cuales son indispensables para el ser humano y estos son aquellos que ayudaran a recuperar el buen estado nutricional además de fortalecer nuestra identidad cultural, la cual se está perdiendo por factores externos e internos sociológicos. Cada uno de los alimentos son importantes no solo por aspectos nutricionales, además es por cuestiones tradicionales y culturales.

Beneficios de los alimentos ancestrales

Los alimentos ancestrales aportan múltiples beneficios en el desarrollo físico y mental potenciando la motivación en las actividades escolares.

Los alimentos ancestrales tienen múltiples beneficios para el ser humano, algunos de ellos tienen propiedades terapéuticas debido a sus fitocompuestos o fitonutrientes que

se emplean para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud, además de ello fortalecen el sistema inmunológico por la presencia de vitaminas y minerales, de igual manera influyen en el sistema metabólico, por la fibra, proteína y enzimas que poseen, actuando en procesos vitales como la transformación de la glucosa en energía (Cromos, 2020).

Los alimentos ancestrales además de ser una forma de expresión de las costumbres y tradiciones de los pueblos, tienen amplios beneficios especialmente por sus propiedades nutritivas.

Por la cual, entre los alimentos ancestrales más conocidos desde los antepasados se mencionan cada uno de ellos con su aporte nutritivo que benefician en el aprendizaje de los estudiantes.

Tabla 1
Alimentos Ancestrales

Alimento ancestral	Aporte nutritivo	Beneficios
Maíz	Vitaminas A, B, C y E y minerales como cofre, hierro, zinc, magnesio, y fosforo.	Desarrollo adecuado del cerebro y del sistema nervioso de los niños,
Habas	Vitamina B1 y B2, manganeso, hierro, cobre, calcio y fosforo	Mejora la memoria
Quinua	Calorías, proteínas, carbohidratos, lípidos, fibra, vitamina C, calcio, hierro	Desarrollo de los huesos el calcio presente en la quinua ayuda al desarrollo óseo de los más pequeños durante su infancia.
Nueces	vitaminas B1, B2, B3 (niacina), de ácido fólico y vitamina B6.	Capacidad de atención interviene en el buen funcionamiento del cerebro, así como en la producción de glóbulos rojos en sangre.
Zapallo	vitaminas A, B, C, y E; fibra; fósforo; calcio; potasio; y magnesio.	Cuida la vista, así como también fortalece la piel, el cabello y los huesos
Machica	Proteínas, hierro, yodo, vitaminas, calcio, fosforo, potasio, magnesio y sobre todo fibra.	combate estreñimiento y colitis, pues su alto contenido en fibra contribuye a la eliminación de materia tóxica del intestino. Favorece el crecimiento y mejora el sistema de defensa.

Morocho	Rico en vitaminas A,B,C, con un gran contenido de fibra y en minerales como fósforo y calcio	Formación de los huesos. Mejora el apetito, es útil para los síntomas de debilidad
Paico	Vitaminas, A y C y principalmente del complejo B. Además, posee calcio, hierro, fósforo, cinc y potasio	Estimula las funciones digestivas, la memoria, es eficaz contra los parásitos intestinales, también es útil en casos de dismenorrea.
Melloco	Minerales, como el potasio, hierro y un apreciado contenido de vitamina C.	Posee propiedades para cicatrizar heridas internas y externas.
Papas	Contiene cobre; potasio, fósforo, hierro; zinc, magnesio, y manganeso; vitamina C.	Trata la anemia; mismos que también estimulan y producen glóbulos rojos en el organismo.

Nota: Elaboración propia

Por mencionar algunos ejemplos, según Díaz (2023) “algunos alimentos actúan a nivel inmunológico como la cúrcuma, además otras aportan con magnesio, grasas saludables y energía, sin embargo, hay otros alimentos que aportan de vitaminas, ácido fólico como por ejemplo el fréjol, habas y frutas cítricas,” (p. 19). Por consiguiente, los alimentos ancestrales son un conjunto de propiedades para mejorar el estilo alimentario de todos los miembros de la familia y en cada una de sus etapas, por ello se requiere de un consumo adecuado y acorde a las necesidades y requerimientos nutricionales para evitar excesos.

Al analizar las propiedades terapéuticas el autor Ponce et al., (2020) indica algunos ejemplos en los que se usan alimentos ancestrales para tratar enfermedades como la tos o la gripe en la se emplean el cuy, mashua, melloco, quinua, limonada, canela, orégano; para la debilidad consumo de gallina; control de la fiebre: huevo con linaza, papas, llantén; para recuperar la sangre la ingesta de remolacha y zanahoria. De tal manera entre los beneficios de los alimentos ancestrales parte su uso medicinal que se emplea como medicina alternativa de acuerdo a las propiedades nutritivas.

De igual manera Escobar et al., (2020), resaltan que “los productos más consumidos en la región interandina es la papa, el maíz, la haba, chocho, fréjol, cereales y tubérculos, contribuyen en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales”. Por ende, los alimentos ancestrales contribuyen a una alimentación variada y nutritiva ya que se basa en cereales, tubérculos, leguminosas, verduras y hortalizas, que poseen minerales, vitaminas, carbohidratos que son componentes de una alimentación saludable, considerando además que son productos

agrícolas que se hallan a su alcance y en su mayoría son de bajo costo pues en la cultura ancestral varios de estos alimentos los cultivan en huertos propios destinados al consumo.

Prácticas ancestrales de alimentación

Las prácticas ancestrales de alimentación según, Moreno y Navarrete (2022) está relacionada con la alimentación ancestral de lo que produce la madre tierra, y la comunión que tienen los pueblos con los seres vivos, tanto el hombre, animales, plantas y su vínculo con la tierra, el sol.

En este sentido el ser humano acorde con sus costumbres y tradiciones ha implementado las prácticas ancestrales para alimentarse que se han pasado de generación en generación y cuyas prácticas no solo están en los alimentos que consumen sino contemplan todo el proceso desde el cultivo, la cosecha, preparación, consumo, inclusive los motivos para consumirlos debido a sus ritos y celebraciones.

Inga et al. (2021) señala que las prácticas ancestrales se aplican desde la siembra y cosecha siendo las más comunes el uso de calendario agrícola lunar para determinar las épocas de siembra, rotación de cultivos para la mantener la fertilidad del suelo, en la etapa de preparación de alimentos parte desde el uso de utensilios como ollas de barro, piedra de moler, ajechador, etc;

Por su parte el vínculo a las festividades como la celebración Inty Raymi en honor a la influencia del sol en los cultivos para ello se celebra con las buenas cosechas de verano. Las prácticas ancestrales de alimentación son la identidad de los pueblos por ende cada uno de ellos mantiene un régimen de costumbres diferentes donde influyen factores como condiciones del suelo y clima sobre el cual se asientan.

Con esta noción la alimentación ancestral depende del lugar en donde se asienten:

De acuerdo a su piso ecológico en el páramo predominan cultivos de papa, oca, mashua, quinua, mellocos; valles secos cultivan maíz, cabuya, zapallos, zambos, cactus, maní, guaba, chirimoya, achira, ovo, taxo, capulí y molle y en los valles húmedos maíz, fréjol, papa, tubérculos, yuyos y verduras (Cepeda y Villacis, 2020).

En zonas andinas por ejemplo algunos de los alimentos se consideran sagrados como quínoa, el chocho, el melloco, el mashua, maíz, habas, oca, papas, cebada, habas, machica,

quinua, de igual manera hay alimentos empleados para las festividades como la papa, cuy, pollo, chicha de avena, conejo, chicha de jora y fermentada.

Ponce et al. (2020) menciona en zonas de culturas afrodescendientes su alimentación ancestral parte del consumo de yuca, fréjol, arroz, fideos, papas, plátano, verduras, lenteja y yuca, complementado con el consumo de aves de corral, chivo, chanco, res; siendo estos alimentos sobre los que se preparan alimentos para el consumo diario como secos, sancocho, sopa y menestras; en el caso de las festividades se emplean para preparar chicha de arroz, chanco hornado, mote y papas como algunos ejemplos.

Como se denota la alimentación ancestral corresponde el comportamiento y la adaptación de los pueblos a su entorno y se basa en cultivos aptos para su región, así como la crianza de animales, que se emplean en diferentes platos de consumo diario y con preparación más elaborada para festejos.

Carvajal y Díaz (2020) consideran que dentro de las prácticas ancestrales de alimentación están las técnicas de preparación que emplean pueden ser estas asado que consiste en la exposición directa al fuego de leña, asado dentro de una caña, asar en las cenizas, asa en brasa, pachamanca que consiste cocción con piedras calientes y los alimentos cubiertos con hojas, huatia en la que se cubren los alimentos con terrones de adobes calientes, piedras calientes, hervido, fermentado, tostado en un tiesto de barro, cocción a vapor y alimentos envueltos en hojas.

Las prácticas ancestrales se complementan con las técnicas de cocción que emplean principalmente mediante el fuego de leña para ello emplean desde utensilios de barro, hasta hojas.

Alimentos ancestrales para la educación

La inclusión de alimentos ancestrales para la educación responde a una necesidad mundial de atender la problemática de alimentación de los niños a través del programa mundial de alimentos

De acuerdo con las Naciones Unidas (2023) en el caso de Ecuador, aproximadamente 35.4% de los niños y niñas de 5 a 11 años tienen problemas de sobrepeso y obesidad, sin embargo, en edad temprana como los menores a 5 años el 23% sufre de desnutrición crónica infantil, es entonces que se ha desarrollado la iniciativa de inclusión de

alimentos como arroz, quinua, papa, lentejas, zanahoria, tomate y espinaca como parte de las comidas escolares especialmente de en escuelas rurales.

Como se denota la población educativa en el Ecuador no se alimenta de manera adecuada, con ello se exponen a enfermedades que afectan la ejecución de sus actividades diarias entre ellas el aprendizaje, es entonces que se busca a través de programas alimenticios incluir alimentos con alto valor nutritivo y con prácticas ancestrales para que formen parte de la alimentación en la educación.

En el caso del arroz es un alimento común de la alimentación ecuatoriana que se cultiva en la zona costera y se emplea en varios de alimentos escolares, debido a que constituye un alimento completo con minerales como calcio, sodio, magnesio, zinc, hierro, y es una fuente de energía (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF (2019).

Por ende, el arroz es un alimento que para los niños aporta en su crecimiento, por las vitaminas y minerales favoreciendo al desarrollo muscular y el aporte de la fibra en el proceso digestivo, además puede ser consumido con verduras para mayor valor nutricional.

De acuerdo al Ministerio de Agricultura y Ganadería (2020), la quinua también es conocido como Kuri Muru que significa semilla de oro es un cultivo milenario y de gran valor nutricional, este es cultivado en provincias como Carchi, Cotopaxi, Chimborazo, Imbabura y Pichincha, este cereal tiene gran contenido proteico.

La quinua es un cultivo andino que tiene proteínas, aminoácidos, vitaminas como niacina, vitamina E, minerales entre magnesio, potasio, zinc, de modo es un alimento importante para el desarrollo y crecimiento de los niños, la forma en la cual se puede consumir es diversa, se puede emplear como reemplazo del arroz, como papilla, postres como flan, croquetas y dulce de quinua con leche, entre otras.

La papa es un tubérculo propio y de mayor cultivo en la región alta de la zona andina, cultivado desde hace 8.000 años, la papa además es una fuente de carbohidratos con menos grasa y calorías que el pan, pasta o arroz, de igual manera es una fuente de fenoles, es un antioxidante natural, tiene propiedades fotoprotectoras y promueve la comunicación intracelular por lo cual es benéfico para la agudeza mental (Pallo et al., 2021).

Debido a las propiedades de la papa es esencial para la dieta de los niños por su aporte en vitaminas y como otra fuente de carbohidratos para el crecimiento y energía de los infantes,

la papa puede ser consumida de distintas formas ya sean en puré, guisos, sopas, ensaladas y fritas.

En el caso de la zanahoria el cultivo ancestral de la zona andina es la zanahoria blanca la cual es un tubérculo cuya parte comestible es su raíz que posee un color blanco cremoso y posee un sabor dulce, este alimento es rico en energía, proteína, fibra, calcio, hierro y vitamina c, por lo que es un alimento recomendable para los niños y ancianos (Macías, 2020).

Es decir, la zanahoria blanca que es un alimento ancestral contribuye a la alimentación de los niños por ser una fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales, a la vez esta puede ser consumida en puré, crema, tortillas, sopas y postres.

El tomate según el Instituto de Investigaciones Agropecuarias-INIA(2020) es un alimento ancestral cultivado de la zona andina, el cual es una fuente de proteína, fibra y fenólicos, tiene también macronutrientes, es una fuente de vitamina a y tiene betacarotenos, vitamina c y potasio; se le asocia a funciones antioxidantes que ayuda a reducir el colesterol.

Con relación a su aporte en la nutrición de los estudiantes fortalece el sistema inmunológico por las vitaminas, es una fuente de energía, ayuda al sistema nervioso y es una fuente de energía, su consumo se da generalmente en ensalada, sopas frías, guisados, al vapor, en combinación con otros vegetales.

Como se denota entre los alimentos incluidos como parte de la nutrición escolar se incluyen alimentos ancestrales tanto de la región andina, como es el caso de la quinua un alimento rico en nutrientes con una diversidad de formas de consumo al igual que la papa, del mismo modo el tomate, la zanahoria blanca, y el arroz que se cultiva en la zona costera, algo evidente es que estos alimentos son comunes en la alimentación diaria del Ecuador.

Educación para alimentar

Según Fuentes (2022), la educación es integral e incluye el desarrollo de habilidades para la vida, por esta razón la educación busca fomentar el conocimiento y práctica de la seguridad alimentaria que influye en el desarrollo cognoscitivo, físico y en la capacidad de aprendizaje y contribuyendo a la prevención de la obesidad o desnutrición.

Educar para alimentar parte de informar y promover hábitos saludables a los estudiantes, padres de familia y maestros de la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, de modo que garanticen el consumo alimentos como verduras, frutas, etc., con alto valor nutritivo.

De igual manera De la Cruz (2018) menciona “la enseñanza – aprendizaje busca mejorar los hábitos alimentarios, reforzándolos con la participación activa de padres, alumnos, maestros y directivos para erradicar conductas erróneas al momento de alimentarse” (p. 237). La inclusión del proceso de enseñanza y aprendizaje en la educación alimentaria y nutricional es importante para la incorporación de modelos de alimentación saludable para la familia, en el caso de los niños adquieren prácticas saludables que las pondrán en práctica toda su vida, de igual manera los padres y educadores adquieren conocimientos para propiciar un entorno favorable para su normal desarrollo, cubriendo las necesidades fisiológicas del infante, considerando también aspectos culturales y sociales que guían el comportamiento alimentario.

En este contexto la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-FAO (2023), promueve la educación alimentaria nutricional por medio de estrategias y actividades de aprendizaje que ayude a las comunidades a mejorar su alimentación, lo logran por medio de prácticas y hábitos en los niños, elección saludable de alimentos de su entorno, con ello las comunidades aprovechan sus recursos, permiten el desarrollo y crecimiento de sus niños y se convierten en agentes de cambio a un sistema sostenible de alimentación, razón por la que la FAO incentiva la inclusión a los sistemas escolares la educación alimentaria y nutrición.

En el caso de Ecuador, se ha diseñado la

Ley Orgánica de Alimentación Escolar en la cual se busca garantizar el derecho a una alimentación y nutrición sostenible de las niñas, niños y adolescentes en edad escolar, por ello a través de sus legislación promueve la adopción de hábitos saludables y el consumo de alimentos naturales, para ello dentro de las mallas curriculares menciona que se deben implementar iniciativas orientadas a la cultura alimentaria de la familia (Asamblea Nacional República del Ecuador, 2019).

Concordando con varios de los autores educar para alimentar, parte de la noción que la educación busca el desarrollo de habilidades para la vida, esto incluye su crecimiento como persona saludable, donde está inmersa la formación en alimentación, en la que intervienen los padres, alumnos y docentes para mejorar los hábitos de consumo, para ello organismos

internacionales como la FAO respalda la inclusión de la educación alimentaria y nutrición, que se ven plasmadas en las leyes que diseñan para poner en marcha sus indicaciones, como es el caso de Ecuador.

Pedagogía de la alimentación tradicional

Las costumbres y tradiciones alimentarias de forma tradicional y en el entorno familiar son transmitidas de generación en generación por medio de las prácticas cotidianas y los conocimientos de ancianos hacia las generaciones jóvenes, no obstante estas tradiciones hoy en día se ven influenciada por la inclusión de la alimentación y nutrición en la educación, por ello los establecimiento educativos a través de los docentes y la planificación curricular aborda temas que complementan sus conocimientos tradicionales de sus hábitos alimenticios.

Tal es el caso de los autores Pinto y Balderas (2022) quienes mencionan como parte de la pedagogía de la alimentación tradicional el uso de estrategias conductivistas, lo cual consiste en la introducción a través de la información hacia la práctica evaluativa, en consecuencia busca que los alumnos se informen, evalúen, y sepan mantener un control nutritivo de los alimentos que consumen, para ello emplea guías nutricionales y alimentarias, charlas nutricionales, alfabetización publicitaria, lectura de etiquetas, diario de alimentación, aplicaciones nutricionales, juegos educativos nutricionales y vocabulario popular de alimentación .

El modelo conductivista “enseña a través de estímulo o la motivación para que el alumno ponga en práctica sus habilidades para aprender” (Tobar, 2021, párr. 6). Este modelo se enfoca en buscar una motivador para el alumno para aprender como lo es el sistema de calificaciones, con ello se moldean las conductas del estudiante, y sea capaz de desarrollar su memoria.

Este modelo tiende a ser restrictivo pues se enfoca en una aprendizaje basado en la memorización no obstante el autor propone iniciativas que llaman la atención como juegos educativos de nutrición que se pueden aplicar en la educación de los niños, en el caso de niveles avanzados constan técnicas como diario de alimentación, vocabulario, lectura de etiquetas y guías, para la aplicación de los padres puede partir del uso de guías y alfabetización publicitaria para comprender los alimentos que únicamente pretenden el consumo por tendencia y no por su valor nutricional.

En el caso del autor Cedeño (2022), propone como actividades pedagógicas de la alimentación tradicional el uso de canciones, comunicación familiar, retroalimentación que

han demostrado ser procesos efectivos para el desarrollo de hábitos de una alimentación saludable en los estudiantes. En el caso del autor se puede evidenciar un proceso de aprendizaje lúdico donde se crea un ambiente en el que el estudiante puede aprender mediante actividades divertidas como son los juegos y los cantos,

De igual manera tienen un espacio de comunicación activa donde interactúan y comparten opinión que son retroalimentadas por el educador, con ello se tiene un aprendizaje significativo.

Aprendizaje

El aprendizaje aporta habilidades en el desarrollo de los niños y niñas de diferentes niveles en la escolaridad para manejar diversas series de contenido que en algún momento puede atravesar durante su progreso personal, por lo tanto, es importante llevar una alimentación saludable a la escuela mismas que éstas proporcionan vitaminas, minerales y a la vez energía para todos los niños puesto que facilitara y beneficiara en el proceso de aprendizaje.

Importancia del aprendizaje

El aprendizaje en niños y niñas en la escuela es una manera de concebir las cosas para desarrollar habilidades y poder adquirir las capacidades que sean necesarias en el transcurso de la vida, además “es un proceso que mediante el cual el sujeto, a través de la experiencia, la manipulación de objetos, la interacción con las personas, genera o construye conocimiento, modificando, en forma activa sus esquemas cognoscitivos del mundo que lo rodea” (Piaget, 1973) por ello, los estudiantes están en la capacidad de poder descubrir e innovar nuevas cosas para adaptarse en un lugar a través de las habilidades del aprendizaje mismas que son indispensables a lo largo de la vida.

Por otra parte, los aprendizajes en los estudiantes son las bases fundamentales que se han ido adquiriendo durante las experiencias o aprendiendo de lo que la rodea dicha de este modo:

El aprendizaje no solo consta de una acumulación de conocimientos, sino que es el mismo aprendiente, a través de su experiencia y de la interacción con los otros, el que construye esos conocimientos y los adapta a los que ya tiene (Vygotsky, como se citó en Geni, 2019).

De tal forma, simplemente no se trata de adquirir conocimientos sino de convertir los aprendizajes que se ha obtenido durante el proceso de formación o a través de las interacciones entre personas para lograr formar un nuevo aprendizaje innovador.

El aprendizaje a lo largo de la vida incrementa nuevas ideas para ir mejorando capacidades de los estudiantes en su proceso de formación día a día, además permite que los individuos sean más auténticos en la escuela y de este modo:

La educación no debe estar circunscrita a un periodo específico de la vida, debe ser continua y basada en las necesidades que se nos presenten en nuestros contextos, sea familiar, laboral o social. El aprendizaje que adquirimos a lo largo de nuestra vida, también supone valores como la emancipación y la inclusión (Roberto, 2019)

Entonces, cada día se debe seguir preparando para incrementar los aprendizajes que son indispensables para conseguir un propósito exitoso para la vida ya sea en el ámbito educativo o social mismas que servirán para el futuro de dichos individuos.

Fases del aprendizaje

Las fases del aprendizaje van enfocadas a las actividades que realizan los estudiantes para lograr conseguir los objetivos educativos que pretenden aprender día a día para contribuir la formación integral de una mejor personalidad.

A continuación, se presentan las siguientes fases del aprendizaje: *motivación, conocimiento, comprensión, aplicación, y validación*

Motivación

Es importante que los educandos se mantengan motivados en todo momento de modo que les ayuda a enfocarse en las actividades que tenga que realizar, por ello (Yáñez, 2016) señala lo siguiente:

La motivación suele ser un proceso individual y es sentida por cada ser humano de acuerdo a su historia personal. Es por ello que un facilitador (docente) muy bien puede provocar o maximizar tal necesidad en su discípulo, por medio de estrategias pedagógicas adecuadas.

Es decir, la motivación de cada estudiante depende de la realidad en la que vive, sin embargo, los niños y niñas tienen diferentes vivencias en ocasiones buenas o malas y de estos

casos dependerán sus capacidades para aprender si está o no está en situaciones de poder mejorar sus aprendizajes.

Conocimiento

Por otra parte, al conocimiento se le considera como una de las categorías de la taxonomía de Bloom, cuyo propósito es saber si los educandos requieren únicamente actividades de tipo memorización, de modo que el conocimiento es una fase por la que hay que pasar para aprenderlos. Por ejemplo, no podemos entender la segunda ley de Newton sin antes conocer su enunciado. Dicho de esta forma para que el estudiante pueda acceder a los conocimientos debemos conseguir el material y recursos necesarios para el aprendizaje (Bofill, P. & Mio, J. 2007).

Por esta razón se debe dar a conocer primero lo que se va tratar para que los educandos no tengan ningún tipo de confusión en las actividades a desarrollar en las horas de clases.

Comprensión

Esta fase involucra directamente en el pensamiento, la capacidad de abstracción y comprensión de conceptos, así como la memoria significativa. De modo que la comprensión también está estrechamente relacionada con la capacidad crítica del estudiante de la forma en que comprende los contenidos, esto le ayuda a juzgarlo, a relacionarlo con contenidos anteriores y a conceptualizar los nuevos casos presentados (Díaz et al., 2011).

En adición, este es un proceso mental para alcanzar un entendimiento de las cosas en este caso de los contenidos de aprendizaje para ello es importante analizar para comprender los temas en ejecución.

Aplicación

En esta fase hace referencia a lo aprendido durante todo el proceso de aprendizaje para compartir esos conocimientos a otro grupo de estudiantes, de acuerdo con Bofill, P. & Mio, J. (2007) dice que:

es la capacidad de transferir lo aprendido a otro contexto y corresponde al aprendizaje profundo. La transferencia incluye procesos como la evaluación de la nueva situación, la identificación de los conocimientos pertinentes, y la adaptación de dichos conocimientos al nuevo contexto.

Es decir, esta fase determina si los estudiantes lograron adquirir los conocimientos de modo que tenga la capacidad de transferir a las siguientes personas para contribuir con nuevos aprendizajes.

Validación

Según Martínez (2013) menciona que la validación tiene que ver con la retroalimentación por esta razón:

se quiere que los estudiantes expongan las ideas ante los demás dando a conocer lo realizado, con el fin de abrir un espacio al debate y de argumentación por parte de los estudiantes, momento en el cual, dan a exponer sus ideas.

Para así aplicar la retroalimentación para aquellos estudiantes que no llegaron a consolidar el conocimiento, por esta razón es muy importante aplicar esta fase en el aprendizaje.

Factores que intervienen en el aprendizaje

Los factores internos se refieren a los que son propios de los niños y niñas que se encuentran en el proceso de aprendizaje, como se sabe cada persona es diferente así también son sus factores internos.

Es de gran importancia analizar cada factor para descubrir de qué forma incide en el aprendizaje de los niños y niñas por lo tanto World Vision (2021) manifiesta lo siguiente:

Los factores internos se refieren a los que son propios de la niña o niño que se encuentra en el proceso de aprendizaje, cada persona es diferente, así también son sus factores internos de aprendizaje. Por ello, es recomendable que los elementos que mencionaremos a continuación se evalúen de acuerdo a cada niña o niño.

A continuación, se presenta los siguientes factores internos del aprendizaje: *conocimientos previos, memoria, motivación e interés, estilos de aprendizaje biológicos y psicológicos.*

Tabla 2*Factores que intervienen en el aprendizaje*

Conocimientos previos	<i>Los conocimientos que adquieren niñas y niños a medida que crecen los prepara para comprender y explicar el mundo y el entorno en el que viven.</i>
Memoria	<i>La memoria es una función del cerebro que funciona similar al de una computadora, que guarda información, la procesa y facilita su recuperación cuando necesitamos algo.</i>
Motivación e interés	<i>La motivación es clave, cada niña o niño es diferente, a cada uno le interesan cuestiones distintas. Por ello se debe tratar de descubrir qué es aquello que les gusta y les motiva para utilizarlo a su favor, e incluirlo a la hora de estudiar y aprender.</i>
Estilos de aprendizaje	<i>Conocer el estilo de aprendizaje de los niños y niñas facilita el proceso de aprendizaje porque sabrás si aprende a través de imágenes, sonidos, libros, entre otros elementos que están presentes en el proceso educativo.</i>
Biológicos	<i>No depende sólo de la herencia biológica y social de sus padres, sino de los estímulos que recibe de su entorno y le permiten acceder al conocimiento. El estimular de manera adecuada al niño permitirá que este adopte una determinada conducta y realice determinadas acciones.</i>
Psicológicos	<i>Estos se definen como aquellas disposiciones personales las cuales tienen una carga afectiva que lucha por satisfacer necesidades tales como poder ser alimentado, tendencia sexual, necesidad de amar y ser amado, experimentar una esperanza.</i>

Nota. Elaboración propia

Por lo tanto, los factores de aprendizajes internos son de mayor importancia para conocer la percepción que posibilitan los estudiantes para ello es transcendental evaluar en qué nivel de conocimiento esta cada niño, y de estos factores dependerá sus aprendizajes en el nivel educativo.

Factores Biológicos

El aprendizaje del ser humano está condicionado por factores biológicos, de manera que el funcionamiento del aprendizaje, dependen de fenómenos físicos entre ellas están los aspectos relacionados con la salud, alimentación, nutrición e higiene personal.

Salud

Los estudiantes tienen derecho a gozar de una buena salud puesto que incrementa la energía para realizar actividades, de la misma forma “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, como se cito en Palma, 2016) de este modo mantener una salud sana conlleva a tener un aprendizaje exitoso en los estudiantes descubriendo diferentes habilidades que puedan desarrollar.

Alimentación

La alimentación en los estudiantes favorece a conllevar una buena salud evitando producir enfermedades puesto que si un niño no se alimenta de manera adecuada tendrá consecuencias en el rendimiento académico por lo tanto Rhoton (2023) señala que “Es un proceso mediante el cual las personas consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día” además, la alimentación saludable tiende a mejorar la concentración, la memoria y el estado de ánimo de los niños y niñas debido a que son componentes del aprendizaje.

Nutrición

La salud de los niños y niñas es fundamental para su desarrollo personal, puesto que depende de la alimentación que llevan consumiendo día a día, para ello es importante saber que alimentos aportan nutrientes en el organismo y en la salud mental así también se dice que la nutrición “es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción” (Guerrero 2017) como menciona la autora los nutrientes involucra en todo el cuerpo y gracias a los aportes que brindan estos alimentos los conlleva a gozar de una buena salud facilitando la motivación en todas las actividades que realice.

Además como se sabe la alimentación es un factor fundamental que favorece en el crecimiento de los niños y niñas para desarrollarse saludablemente puesto que de los alimentos que consuma dependerá su autonomía en el aprendizaje así mismo en esta etapa, el consumo de alimentos depende de varios factores: como la edad, peso, talla actividades escolares, lúdicas y sociales (Aguirre & Ponce 2013, p.76).

Por ello es importante brindar una educación orientada sobre los alimentos que se deben consumir dando a conocer cuáles son sus beneficios en la salud como también en el aprendizaje con el propósito de formar estudiantes con altas capacidades en su rendimiento escolar.

Aprendizaje y Alimentación

La buena alimentación promueve a los estudiantes constituir las energías necesarias para desarrollar diferentes actividades lo cual adquiere la relevancia en la vida de los niños, asimismo una alimentación adecuada fortalece el aprendizaje con los nutrientes, por lo tanto:

Al llevar una alimentación correcta y equilibrada se garantiza un correcto funcionamiento de nuestro cerebro, logrando así el mejor aprendizaje, mejor análisis, pensamiento más rápido, mejor memoria y concentración. Además de esto una mayor regulación en el sueño, estado de ánimo y energía para realizar cualquier actividad física en general (Nieto, 2020)

Como lo menciona, los alimentos proporcionan beneficios logrando obtener buena memoria, pensamiento lógico y obteniendo mayor concentración durante el proceso académico.

Importancia de la alimentación para el aprendizaje

La alimentación equilibrada procura energía en todo el día porque aportan vitaminas y minerales potenciando el cerebro de los educandos para que lleguen a tener éxito en el rendimiento escolar en su proceso de formación.

Por esta razón Núñez et al., (2017) alude lo siguiente:

La alimentación en los escolares es importante ya que con una alimentación saludable y adecuada el estudiante tendría un desarrollo normal tanto físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades que podrían dejar secuelas por el resto de sus vidas. (p. 1)

Es decir, que una mala alimentación posibilita a tener desventajas en los niños ocasionando daños perjudiciales afectando el cerebro dando como consecuencia un mal aprendizaje por ello es recomendable que consuman alimentos que contenga nutrientes para un mejor desarrollo del niño.

Nutrición y Aprendizaje en la escuela

La nutrición es primordial en el proceso de crecimiento y aprendizaje de los niños y niñas a través del consumo de alimentos, lo cual los estudiantes obtienen las energías necesarias que necesita el cerebro para desarrollar su parte intelectual para mantenerse en constante actividad, por ello:

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad (Unesco, 2023)

Para ello en las escuelas es importante abordar los hábitos alimenticios que son necesarios para la salud, de modo que los niños desde los años primarios van tomando conciencia de los alimentos que beneficie en su aprendizaje.

Salud y nutrición escolar

Mantener una buena salud es primordial para prevenir todo tipo de enfermedades que existen en el mundo, así mismo los nutrientes que brindan vitaminas y proteínas en los alimentos aumentan las defensas en el cuerpo y mente mejorando el rendimiento académico y aportando energía en todas las actividades que realice, por otra parte:

La salud y la nutrición escolares son partes fundamentales del mandato de la UNESCO en materia de educación. Sabemos que los niños y los jóvenes aprenden mejor cuando son felices, sanos y prosperan en la escuela. Esto significa que su entorno de aprendizaje debe ser seguro, ofrecer comidas sanas y promover la salud física y mental (Unesco, 2023).

Por lo tanto, es importante que los estudiantes poseen de una mejor alimentación puesto que son de gran beneficio para salud y aprendizaje, de manera que un niño bien alimentado tendrá éxito en todo aspecto.

Por otro lado, las funciones vitales y de relación son obligatorias aportar al organismo los nutrientes de dichos alimentos para precisar función en el sexo, edad y actividad física para mantenerse activos y esto se realiza a través de una alimentación sana. Además se considera alimentación saludable aquellas que cubren las necesidades nutricionales y energéticas de los niños y niñas en el ámbito educativo (Corio & Arbonés 2009).

Es decir, la salud y nutrición son importantes para todas las personas de manera que permite tener una mejor calidad de vida y gozar del bienestar que proporciona una buena alimentación.

Buena memoria a base de alimentos ancestrales

Poseer de buena memoria facilita un aprendizaje óptimo dando como resultado a tener un rendimiento académico exitoso durante el proceso de formación, posteriormente “La alimentación contribuye en gran medida al funcionamiento de nuestro cerebro. Que los niños tengan una alimentación equilibrada no es bueno únicamente para su salud física, sino también para su desarrollo educativo” (Vélez, 2021), en otras palabras, la alimentación con alimentos ancestrales influye en la memoria de los niños para desarrollar una mejor concentración durante el desarrollo de clases y en las tareas dirigidas.

Mejor rendimiento académico

Según La Universidad la Salle (2022) “Los alimentos ancestrales mejoran nuestro rendimiento académico, aunque también un buen horario de sueño y el consumo de agua son factores importantes para poder mantenernos energéticos y receptivos durante la jornada de clases” por lo tanto estar alimentado sanamente existe probabilidad de tener un buen rendimiento académico, también cumpliendo las horas completas para dormir estos factores influyen en el aprendizaje.

Vitaminas y aprendizaje

Es importante que los estudiantes mantengan una dieta equilibrada a base de alimentos ancestrales que favorecen todo tipo de vitaminas en el cerebro para optimizar el aprendizaje y mejorar las tareas dirigidas por los docentes por otro lado, Plenilunia, (2023) dice lo siguiente:

Las vitaminas juegan un papel esencial en el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, incluyendo el sistema nervioso y el cerebro, lo que a su vez puede tener efectos en el aprendizaje escolar. Es importante tener claro que las vitaminas por sí solas no son la clave para un mejor rendimiento académico

Por tal motivo, poseer de vitaminas en el cuerpo y cerebro favorece a conllevar una vida saludable siempre que los estudiantes pongan en práctica el consumo de alimentos ancestrales y nutritivos.

Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje.

Los problemas o dificultados que generan los estudiantes en el proceso de aprendizaje es a causa de una mala alimentación al que están expuestos, como lo malos hábitos diarios omitiendo los alimentos que contienen vitaminas y minerales que son saludables para el cuerpo y cerebro por esta esta razón (Reza, 2017) menciona que;

Si el niño no obtiene alimentos saludables en casa ni se le manda a la escuela, se promueve que consuma alimentos conocidos como “chatarra” y con ello los padres contribuyen a que aprenda malos hábitos nutricionales...) La mala alimentación implica un alto riesgo para que se padezcan diferentes enfermedades como sobrepeso, luego obesidad, después 35 diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, y hasta algunos tipos de cáncer.

En adición, son los padres quienes son los primeros en crear buenos hábitos en los hijos, si los estudiantes tienen mala alimentación causa que padezcan de dificultades en el aprendizaje además de causar problemas en su salud física.

Dificultades de la nutrición en el desempeño académico

La mala nutrición en los estudiantes tiende a desarrollar problemas físicas y mentales una de ellas pueden afectar a su rendimiento escolar que es una de las principales consecuencias de igual forma “indican que una mala nutrición perjudica la salud de los estudiantes, por tal motivo, sus habilidades cognitivas y la memorización se ven afectadas negativamente, originando que su capacidad de entendimiento se vea mermada” (innova school, 2019) por esta causa varios estudiantes tienen problemas de aprendizaje que están reflejadas en su rendimiento escolar por ello es importante orientar y motivar a que reconozcan los alimentos que contengan nutrientes en beneficio del cerebro para mejorar el aprendizaje.

Déficit de atención

Es importante mantener un desayuno adecuado en los estudiantes para mantenerse activos durante el desarrollo de clases, así mismo “Los niños que van al colegio sin tomar un desayuno adecuado pueden presentar falta de concentración en clases, así como bajas energías para el desarrollo de las actividades y en consecuencia un bajo rendimiento escolar” (Rodríguez, 2008) dando como consecuencia la falta de atención por carencia del desayuno escolar en los niños.

Desmotivación en el aprendizaje

Es probable que exista desmotivación en el aprendizaje a causa de varios factores y una de ellas es porque existe carencia de una alimentación adecuada es así que, según Colegio del Valle (2023) informa que “La falta de nutrientes esenciales afecta la capacidad del niño para concentrarse y procesar información, lo que puede resultar en una dificultad para aprender y seguir las lecciones en la escuela” dando como resultado un aprendizaje desfavorable.

Carencia de conocimiento

El cerebro no trabaja en su optima capacidad por la mala alimentación que conllevan los estudiantes, por lo tanto, “la carencia de nutrientes durante el crecimiento de los niños, disminuye su atención, capacidad de memoria y aprendizaje. Estos elementos son fundamentales para el desarrollo mental” (Sandoval, 2003) por esta razón es como se evidencia carencia de conocimiento, dado que al inicio de clase los docentes en la activación de conocimientos les realizan preguntas a los estudiantes y no responden.

Carencia del desayuno escolar

En la actualidad se observa a los estudiantes que no desayunan para asistir a la escuela por varias razones, en este caso por falta de tiempo o por la irresponsabilidad de los padres que no preparan alimentos que sean beneficiosos para los estudiantes, de modo que “El desayuno proporciona nutrientes al cerebro, los cuales son necesarios para realizar las funciones cognitivas con eficiencia, suministrando una proporción considerable de la energía y los nutrientes de los alimentos”(Moreno, 2020) por tal motivo el desayuno escolar es esencial para el desarrollo cognitivo de los estudiantes para mantener actividad constante en las tareas mismas que obtendrán buenas calificaciones en los exámenes o actividades de clase.

Consumo de comida chatarra en el aprendizaje

Los estudiantes en realidad eligen consumir comida perjudicial para la salud y aprendizaje afectando en el rendimiento académico, por esta ocasión, Según (Diario Salud, 2015) alude lo siguiente “ese tipo de alimentación es pobre en nutrientes como el hierro, que ayuda al desarrollo cognitivo, e incorpora demasiadas grasas y azúcar, las cuales afectan negativamente a la memoria y la facultad de aprendizaje” es importante mantener una alimentación equilibrada con alimentos ancestrales mismas que facilitan los aprendizajes de los individuos.

Escasez de información alimentaria nutricional en la escuela

En la actualidad se identifica carencia de información alimentaria en las instituciones educativas por varios motivos una de ella por la falta de tiempo, es importante fomentar información sobre los alimentos con contengan nutrientes y así los estudiantes las puedan consumir, por lo tanto:

la Educación Alimentaria Nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida y aprendizajes (Jiménez, 2023).

Posteriormente si esto se llegara a desempeñar en las instituciones la mentalidad de los niños llegara a ser diferente concientizaran en que alimentos debes consumir y cuáles no.

7 PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- ¿De qué manera se analizan las características de los alimentos ancestrales en el aprendizaje?
- ¿Como identifican cuáles son los alimentos que consumen los estudiantes en la escuela?
- ¿De qué forma reflexionan acerca de los beneficios de los alimentos ancestrales que favorecen el aprendizaje?

8 MARCO METODOLÓGICO

Paradigma interpretativo

Este proyecto investigativo se basa en el paradigma interpretativo puesto que presenta a los sujetos de estudio en el contexto y al mismo tiempo el investigador y hecho estudiado construyen una relación dialéctica.

Desde esta perspectiva, Hernández et al., (2014) menciona lo siguiente acerca del paradigma interpretativo.

La tarea del investigador científico es estudiar el proceso de interpretación que los actores sociales hacen de su realidad, deberá investigar el modo en que se le asigna significado a las cosas por tal motivo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

Es decir, que se debe percibir la realidad de los educandos para estudiar el consumo de los alimentos ancestrales y de qué forma ayuda a desarrollar el aprendizaje.

Enfoque cualitativo

El enfoque tiene una perspectiva cualitativa para obtener información de los hechos reales a través de la interpretación y comprender la vida social en el que viven los educandos.

De igual forma, en esta investigación se obtiene un conocimiento amplio a través del análisis, por esta razón “la investigación cualitativa pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado”. (Sampieri, 2014), es decir, en esta investigación cualitativa se puede obtener información a profundidad de los alimentos ancestrales para el aprendizaje para así obtener resultados de lo bueno y malo a partir de la indagación realizada.

Tipo de investigación bibliográfica y de campo

Este proyecto se realizó a base de la investigación bibliográfica para explorar los conocimientos sobre los alimentos ancestrales para el aprendizaje de los educandos, de la misma manera Hernández et al., (2015) destaca lo siguiente la investigación bibliográfica es detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio, por esta razón, con este tipo de investigación se puede indagar a cabalidad a partir de otros documentos y así ampliar la historia de los alimentos ancestrales que benefician y aportan en el aprendizaje.

Por otra parte, esta investigación es de campo, en virtud de que “la investigación de campo consiste en la recolección de datos directo de la realidad, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural” (Palella & Martins, 2010) es decir, el investigador obtiene la información del campo real para estudiar y analizar, pero no

altera las condiciones existentes, en este caso se ha tomado información dentro de la institución acerca de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje de los estudiantes.

Diseño de investigación análisis de contenido

Por otro lado, el diseño de investigación que se ha empleado permite dar respuesta a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos que se ha planteado de esta forma:

Se establece la dinámica del trabajo para resumir y caracterizar las palabras como unidades de análisis de las percepciones de los docentes acerca de los trastornos del aprendizaje. Por lo tanto, el objeto del análisis de contenido cualitativo es “verificar la presencia de temas, palabras o de conceptos en un contenido y su sentido dentro de un texto en un contexto” (Arbeláez y Onrubia ,2014, p.19).

Significa entonces que el análisis de contenido siguió los siguientes pasos: reducción de datos: edición, categorización, codificación, clasificación, análisis descriptivo e interpretación.

Método Inductivo

En este proyecto se utiliza el siguiente método inductivo puesto que se partió de lo particular a lo general, por lo tanto, Hernández (2006) en su investigación menciona lo siguiente:

El método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios”. En esta investigación se usa cuando se procesan y se analizan los datos obtenidos de los cuestionarios aplicados y en el análisis e interpretación de la información.

De esta manera en esta investigación se inició de lo más concreto partiendo del planteamiento del problema de los alimentos ancestrales para el aprendizaje y así obtener las conclusiones generales llegando a un resultado.

Método empírico (Observación)

El método que se empleó en este proyecto es el empírico basado en la observación ya que un proceso riguroso que consiste en la percepción directa del objeto de investigación, por lo tanto, Bernal afirma que:

El método empírico se basa en la experiencia en el contacto con la realidad; es decir, se fundamentan en la experimentación y la lógica que junto a la observación de fenómenos y su análisis son los más utilizados en el campo de las ciencias naturales (Bernal,2010).

Es decir, este método es utilizado cada día para encontrar respuestas en los fenómenos por tal motivo se investigará sobre el consumo de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje y los problemas que se presentan.

Técnicas de información (entrevista)

La entrevista es una de las técnicas más utilizadas en la investigación por tal motivo, Sampieri (2006), menciona que “las entrevistas implican que una persona calificada aplica el cuestionario a los sujetos participantes, el primero hace las preguntas a cada sujeto y anota las respuestas.” Por ende, en la presente investigación se utilizó la entrevista para recolectar información verídica de los estudiantes analizando referente a los alimentos ancestrales para conocer cómo influye en el aprendizaje.

Instrumentos (guía de entrevista)

La guía de entrevista es un instrumento utilizado desde la antigüedad como ahora en la actualidad, por ello Hernández (2013) manifiesta lo siguiente.

La guía de entrevista es uno de los instrumentos cuyo propósito es recabar datos, pero debido a su flexibilidad permite obtener información más profunda, detallada, que incluso el entrevistado y entrevistador no tenían identificada, ya que se adapta al contexto y a las características del entrevistado.

Por tal motivo, dicho instrumento es valioso en el campo de la investigación para verificar la alimentación ancestral adecuada en los educandos con un propósito de percibir la realidad en la viven.

Población

El presente trabajo investigativo se basó en una muestra representativa de tres docentes: la docente tutora de aula y dos docentes más quienes conforman la Unidad Educativa “Mariscal Antonio José de Sucre” son considerados actores principales del proceso investigativo y son quienes están a cargo de 29 estudiantes que están cursando el quinto año de educación básica, de acuerdo a Hernández (2012) “la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, que pueden ser estudiados y sobre los que se pretende

generalizar los resultados” mediante los resultados se pudo recolectar la información acerca de los alimentos ancestrales en el aprendizaje.

9 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Análisis de la información recolectada en la guía de preguntas dirigida a docentes de la Unidad Educativa con el fin de determinar el diagnóstico, mediante la matriz de procesamiento de información basada en el análisis descriptivo.

Pregunta 1: ¿Cuáles son los alimentos ancestrales que usted conoce?

Informantes	Análisis descriptivo			Codificación y categorización
	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	
Docente 1	Dentro de lo que es los alimentos ancestrales en el ámbito del que me he desarrollado tenemos lo que es el maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto, lo considero como alimentos ancestrales.	el maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto.	Alimentos de la Sierra	Alimentos andinos
Docente 2	Los alimentos según nuestros padres abuelos mas antes el desayuno era por ejemplo el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacia la quinua, la quinua se cosechaba en los mismos terrenos de la agricultura y yo considero ancestrales porque fueron de generaciones pasadas de un siglo.	Según nuestros padres abuelos más antes el desayuno era, por ejemplo, el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacia la quinua fueron de generaciones pasadas de un siglo.	Practicas ancestrales Desayuno: chapo, dulce de zapallo, sopa de zapallo Quinua Practicas ancestrales	Alimentos andinos
Docente 3	Los alimentos ancestrales que más conozco son la cebada la quinua y el maíz porque son los que más se consumen y también la mi localidad los producen.	la cebada la quinua y el maíz más se consumen y también la mi localidad los producen.	Cebada Quinua Maíz Consumo diario Productos propios de la comunidad	Alimentos andinos

Pregunta 2: ¿Qué alimentos ancestrales envían los padres de familia para el recreo de los estudiantes?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	En este caso lo que comúnmente se les envía ya lo que se puede adquirir son las papitas las habitas que muy poco se les envía porque como en el caso de mi hija ya esta en octavo año los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan y entonces prefieren optar por frutas ahí si no sabemos si es que estarán dentro de los ancestrales porque ancestrales conocemos de lo que el sector indígena produce.	las papitas las habitas que muy poco se les envía. Los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan prefieren optar por frutas.	Alimentos Nativos discriminación por consumo de alimentos ancestrales Producto no tradicional	Beneficio de los alimentos ancestrales y no ancestrales
Docente 2	Ancestrales no, en frutas si manzanas mandarinas traen pero ya digamos alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas.	Ancestrales no frutas si manzanas mandarinas alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas	Carencia del consumo de alimentos ancestrales. Productos no ancestrales Productos no ancestrales Frutas	Beneficio de los alimentos ancestrales y no ancestrales
Docente 3	No he visto que envían ningún alimento ancestral a la escuela, lo que comúnmente se ve es que les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución. A los niños pequeños si les mandan frutas.	No he visto que envían ningún alimento ancestral a la escuela les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución. A los niños pequeños si les mandan frutas.	Carencia de productos ancestrales Mala alimentación en la institución Frutas	Beneficio de los alimentos ancestrales y no ancestrales

Pregunta 3: ¿De qué forma se socializa con los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales que deben consumir los niños?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	La socialización se puede apreciar que no existe una socialización con los padres de familia es por ello que lo más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra lo más fácil entonces en ocasiones suelen enviar frutas, pero si es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos, si seria bueno que existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.	<p>No existe una socialización con los padres de familia</p> <p>más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra.</p> <p>más fácil entonces en ocasiones suelen enviar frutas,</p> <p>es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos,</p> <p>existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.</p>	<p>Responsabilidad de los padres de familia</p> <p>Colación</p> <p>Frutas</p> <p>Comida nutritiva</p> <p>Concientizar acerca de alimentos ancestrales a padres de familia</p>	Practicas ancestrales de alimentación
Docente 2	Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero mejor les manden preparando su lonch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.	<p>Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero</p> <p>les manden preparando su lonch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.</p>	<p>Preparación de alimentos ancestrales</p> <p>Preparación de comida a base de alimentos ancestrales</p>	Practicas ancestrales de alimentación
Docente 3	En las secciones cuando se les convoca a las reuniones mediante charlas con la finalidad de incentivar para que los padres envíen la comida hecha con alimentos ancestrales y que sean saludables para los niños.	se les convoca a las reuniones mediante charlas con la finalidad de incentivar para que los padres envíen la comida hecha con alimentos ancestrales	Socialización con padres de familia	Practicas ancestrales de alimentación

Pregunta 4: ¿Considera usted que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales? ¿Cuáles?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Si contiene en el desayuno escolar ósea tiene ya como ustedes ven les envían granolas, las galletas y dentro de ellas incluyen por ejemplo la granola tiene lo que es cebada y algunos cereales que están dentro de los alimentos ancestrales, aunque en porciones pequeñas, pero están dentro de ello.	Si contiene en el desayuno escolar por ejemplo la granola tiene lo que es cebada y algunos cereales que están dentro de los alimentos ancestrales.	Desayuno escolar Alimentos de la zona andina	Alimentación ancestral en la educación
Docente 2	Pienso que la galleta esta con muchos nutrientes que son preparados con vainilla lo hacen de chochos y algunos cereales y la granola también.	La galleta esta con muchos nutrientes lo hacen con algunos cereales	Cereales	Alimentación ancestral en la educación
Docente 3	Si considero que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales como: El trigo, la quinua, granola.	El desayuno escolar contiene alimentos ancestrales El trigo, la quinua, granola	Alimentación nutricional Alimentos propios de la comunidad	Alimentación ancestral en la educación

Pregunta 5: ¿Qué acciones realizaría para el fortalecimiento de la alimentación y cuidado de los niños?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos y de ahí si ya la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales.	Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos y la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales	Valor nutritivo Responsabilidad en la alimentación	Educación para alimentar
Docente 2	Socialización mediante talleres en reunión de padres de familia también digamos incentivarles que tienen alimentos nutritivos.	Mediante talleres en reunión de padres de familia. incentivarles que tienen alimentos nutritivos.	Talleres sobre alimentación ancestral Motivación en la alimentación	Educación para alimentar
Docente 3	Lo que se necesita es motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos ya que eso les proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.	Motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.	Generar conciencia a los padres de familia Prácticas de una buena alimentación en la institución	Educación para alimentar

Pregunta 6: ¿De qué forma usted fomentaría el uso de los alimentos ancestrales?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Creando una alternativa en el cual pueda ser agradable el consumo, en este caso los niños puedan tener acceso a ellos y mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo de las personas, también considero como un contenido de clase para que sepan como cultivan, como se viene dando y porque se denominan ancestrales de generación en generación.	Mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo	Beneficios de la alimentación ancestral para la salud	Pedagogía de la alimentación escolar
Docente 2	Con el ejemplo compartiendo y mediante una convivencia entre todos.	Mediante una convivencia entre todos.	Convivencia	Pedagogía de la alimentación escolar
Docente 3	Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales para que los niños conozcan más sobre el tema.	Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales.	Socialización de los alimentos ancestrales	Pedagogía de la alimentación escolar

Pregunta 7: ¿De qué forma considera que la alimentación incide en el aprendizaje?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Como usted sabe los alimentos proporcionan lo que es nutrientes para lo que es el beneficio del cuerpo y uno de ellos sería las vitaminas que ayudan al cerebro igual el potasio entonces se les podría a ellos inferir porque son buenos y al consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.	los alimentos proporcionan nutrientes para el beneficio del cuerpo y uno de ellos son las vitaminas que ayudan al cerebro consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.	Vitaminas Memoria	Importancia del aprendizaje
Docente 2	Mucho porque al utilizar digamos productos orgánicos de la naturaleza sin químicos por ejemplo las hortalizas las frutas las legumbres sin químicos les ayuda mucho en el organismo y aprendizaje de ellos, son reguladores de la alimentación.	ayuda mucho en el organismo y aprendizaje son reguladores de la alimentación.	Salud y nutrición escolar	Importancia del aprendizaje
Docente 3	Incide de gran manera, porque un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje.	Un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje.	Salud y nutrición escolar	Importancia del aprendizaje

Pregunta 8: ¿En el proceso de enseñanza aprendizaje cómo identifica a los estudiantes que no consumen alimentos ancestrales?

Informantes		Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	No solo en el consumo de los alimentos si no se puede identificar al momento como ustedes saben los alimentos proporcionan energía al cuerpo y si uno ve a un niño que esta desganado no presta atención debe ser porque talvez no consumió algún alimento que ellos puedan estar pendiente en cada desarrollo de las horas de clase.	un niño que esta desganado no presta atención debe ser porque talvez no consumió algún alimento.	Carencia de atención	Fases del aprendizaje
Docente 2	Cuando se les pregunta al momento de hacer la clase de la motivación se les pregunta a los niños, a veces están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos en los almuerzos y meriendas porque hay padres de familia que les dejan al cuidado de los hermanos mayores entonces por la situación económica que ellos atraviesan sus padres salen a trabajar.	Al momento de hacer la clase de la motivación están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos.	Desmotivación al aprender Carencia de conocimiento	Fases del aprendizaje
Docente 3	Se les identifica y se da a notar por el cansancio excesivo que ellos presentan la falta de atención y porque tienen mucho sueño están pensando en la comida y no prestan atención. También por la contextura de cada niño los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados.	Por el cansancio excesivo la falta de atención y porque tienen mucho sueño los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados.	Cansancio en el aprendizaje Falta de atención Escasez de información nutricional	Fases del aprendizaje

Pregunta 9: ¿Cómo cree que aportan los alimentos ancestrales en el rendimiento académico de los estudiantes?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Lo que es los alimentos ancestrales vamos a enfocarnos en uno las habitas, las habitas les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro entonces cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.	los alimentos ancestrales les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.	Mayor retentiva de conocimientos previos Buena memoria a través del consumo de alimentos de ancestrales	Factores que intervienen en el aprendizaje
Docente 2	Mucho porque al consumir alimentos ancestrales que sean orgánicos les ayuda bastante en la nutrición y un niño bien nutrido está con muchas energías con la capacidad de atender a las clases.	Al consumir alimentos ancestrales les ayuda en la nutrición un niño bien nutrido está con muchas energías.	Salud nutricional	Factores que intervienen en el aprendizaje
Docente 3	Si se aprovechara al máximo de los productos que dan la tierra, los estudiantes estarían bien nutridos y por ende rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados. Algunos vienen sin desayunar.	rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados. Algunos vienen sin desayunar.	Buen rendimiento académico en las actividades Carencia del desayuno	Factores que intervienen en el aprendizaje

Pregunta 10: ¿En qué momento de la clase usted pone en práctica el consumo de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo y ahí se les podría ir explicando en cada desarrollo cada tema puede uno inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume mas las comidas chatarras.	Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume más las comidas chatarras.	Buena salud en los estudiantes Orientación nutricional	Factores bilógicos
Docente 2	En todas las áreas Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura en todas las áreas abarca la alimentación, la alimentación ancestral si es como un contenido de clase y si se ha socializado.	En todas las áreas	Áreas de Educación General Básica	Factores bilógicos
Docente 3	En una charla de introducción al inicio de la clase para que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.	Al inicio de la clase que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.	Motivación Alimentación adecuada	Factores bilógicos

Pregunta 11: ¿De qué manera usted contribuye en los estudiantes para que opten por consumir alimentos ancestrales en beneficio de su aprendizaje?

Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	En este caso para el bienestar para el buen estado físico se les aconseja que alimentos deberían tener y mas se orienta una alimentación saludable en el cual se les explica el porcentaje que son las biomoléculas que adquieren para que ellos vayan optando y enfocándose en una buena alimentación y dejando de lado también explicando que la comida chatarra no es beneficioso para la salud.	se les aconseja que alimentos deberían tener, y mas se orienta una alimentación saludable enfocándose en una buena alimentación	Nutrición en la escuela Alimentación correcta	Aprendizaje y alimentación
Docente 2	Mediante la socialización mediante presentación de fichas, exposiciones y de compartir en clases alimentos con muchos nutrientes.	Mediante la socialización mediante presentación de fichas y exposiciones. compartir en clases alimentos con muchos nutrientes.	Información de la alimentación ancestral Alimentos nutrientes	Aprendizaje y alimentación
Docente 3	Se hace pausas cuando el estudiante presenta algún malestar y darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía sirve para no enfermarnos.	Darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía	Alimentos energéticos que contribuyen al aprendizaje	Aprendizaje y alimentación

Pregunta 12: ¿Cree usted que los estudiantes de la institución presentan problemas en la alimentación? ¿Por qué?

Análisis descriptivo				
Informantes	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Codificación y categorización
Docente 1	Considero que si, algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación que ellos tienen, mucho de los casos de los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse pero es difícil que ellos tengan una buena alimentación debido a que lo único que buscan es la comida rápida.	Algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación. los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse	Déficit de atención y concentración Problemas en los horarios de alimentación	Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje
Docente 2	Si se presentan problemas porque por ejemplo presentan en la piel por falta de vitaminas la piel tienen reseca y están delgaditos también el peso porque se sienten cansados y es por falta de alimentación, la comida chatarra no tiene ningún nutriente y la mayoría de los niños están consumiendo comida chatarra.	Si se presentan problemas por ejemplo en la piel por falta de vitaminas la piel tiene reseca y están delgaditos se sienten cansados y es por falta de alimentación	Problemas en la alimentación	Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje
Docente 3	Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra como: lonchis y gaseosas. Los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes que ellos necesitan para estar bien.	Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra Los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes	Consumo de comida chatarra	Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje

MATRIZ DE JERARQUIZACIÓN

Items	Categorías	
1 ALIMENTOS ANDINOS	Alimentos de la Sierra	el maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto.
	Practicas ancestrales	Según nuestros padres abuelos más antes el desayuno era, por ejemplo, el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacía la quinua
		fueron de generaciones pasadas de un siglo.
	Alimentos tradicionales	la cebada la quinua y el maíz son las que más se consumen
	Productos propios de la comunidad	y también la mi localidad los producen.
2 BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS ANCESTRALES Y NO ANCESTRALES	Alimentos Nativos	las papitas las habitas que muy poco se les envía.
	Discriminación por consumo de alimentos ancestrales	Los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan
	Producto no tradicional	prefieren optar por frutas.
	Carencia del consumo de alimentos ancestrales.	NO Ancestrales
	Productos no ancestrales	frutas si manzanas mandarinas
		alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas
	Carencia de productos ancestrales	No he visto que envían ningún alimento ancestral a la escuela
	Mala alimentación en la institución	les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución.
	Frutas	A los niños pequeños si les mandan frutas.
3 PRACTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN	Responsabilidad de los padres de familia	No existe una socialización con los padres de familia
	Colación	más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra.
	Frutas	más fácil entonces en ocasiones suelen enviar frutas
	Comida nutritiva	es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos,
	Concientizar acerca de alimentos ancestrales a padres de familia	existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.
	Preparación de alimentos ancestrales	Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero
	Preparación de comida a base de alimentos ancestrales	les manden preparando su lonch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.
4 ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN LA EDUCACIÓN	Desayuno escolar	Si contiene en el desayuno escolar
	Alimentos de la zona andina	por ejemplo la granola tiene lo que es cebada y algunos cereales que están dentro de los alimentos ancestrales.
	Cereales	La galleta esta con muchos nutrientes lo hacen con algunos cereales
	Alimentación nutricional	El desayuno escolar contiene alimentos ancestrales
	Alimentos propios de la comunidad	El trigo, la quinua

5 EDUCAR PARA ALIMENTAR	Valor nutritivo	Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos
	Responsabilidad en la alimentación	y la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales
	Talleres sobre alimentación ancestral	Mediante talleres en reunión de padres de familia.
	Motivación en la alimentación	incentivarles que tienen alimentos nutritivos.
	Generar conciencia a los padres de familia	Motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos
	Prácticas de una buena alimentación en la institución	proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.
6 PEDAGOGIA DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR	Beneficios de la alimentación ancestral para la salud	Mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo
	Convivencia	Mediante una convivencia entre todos.
	Socialización de los alimentos ancestrales	Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales.
7 IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE	Vitaminas	los alimentos proporcionan nutrientes para el beneficio del cuerpo y uno de ellos son las vitaminas que ayudan al cerebro
	Memoria	consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.
	Salud y nutrición escolar	ayuda mucho en el organismo y aprendizaje son reguladores de la alimentación.
		Un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje.
8 FASES DEL APRENDIZAJE EN LA ESCUELA	Déficit de atención	un niño que está desganado no presta atención debe ser porque tal vez no consumió algún alimento.
	Desmotivación al aprender	Al momento de hacer la clase de la motivación
	Carencia de conocimiento	están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos.
		Por el cansancio excesivo
		la falta de atención y porque tienen mucho sueño
	Escasez de información nutricional	los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados.
9 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE	Conocimientos previos	los alimentos ancestrales les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro
	Buena memoria a base de alimentos ancestrales	cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.
	Salud nutricional	Al consumir alimentos ancestrales les ayuda en la nutrición
		un niño bien nutrido está con muchas energías.
		Si se aprovechara al máximo de los productos que dan la tierra, los estudiantes estarían bien nutridos
	Mejor rendimiento académico en las actividades	rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados.

	Carencia del desayuno	Algunos vienen sin desayunar.
10 FACTORES BIOLÓGICOS	Buena salud en los estudiantes	Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo
	Orientación nutricional en la escuela	inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume más las comidas chatarras.
	Motivación	En todas las áreas
		Al inicio de la clase
		que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.
11 APRENDIZAJE Y ALIMENTACIÓN	Nutrición en la escuela	se les aconseja que alimentos deberían tener, y mas se orienta una alimentación saludable
		enfocándose en una buena alimentación
		Mediante la socialización mediante presentación de fichas y exposiciones.
		compartir en clases alimentos con muchos nutrientes.
	Alimentos ancestrales que contribuyen en el aprendizaje	Darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía
12 ALIMENTACIÓN Y PROBLEMAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	Déficit de atención y concentración	Algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación.
	Problemas en la alimentación	los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse se presentan problemas por ejemplo en la piel por falta de vitaminas la piel tiene reseca y están delgaditos
		se sienten cansados y es por falta de alimentación
	Consumo de comida chatarra	Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra
		Los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA GUIA DE ENTREVISTA

RESULTADOS

ALIMENTOS ANDINOS

Los docentes entrevistados señalan algunas características de los alimentos andinos, entre los cuales se destaca:

Alimentos de la sierra

El maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto. Según el autor Escobar et al., (2020), resaltan que “los productos más consumidos en la región interandina es la papa, el maíz, la haba, chocho, fréjol, cereales y tubérculos, contribuyen en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales”. Entonces, estos alimentos tienen una gran influencia al ser consumidos por los estudiantes ya que beneficiaran de manera positiva al cuerpo.

Prácticas ancestrales

Según nuestros padres abuelos más antes el desayuno era, por ejemplo, el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacía la quinua. Las prácticas ancestrales de alimentación según, Moreno y Navarrete (2022) “está relacionada con la alimentación ancestral de lo que produce la madre tierra, y la comunión que tienen los pueblos con los seres vivos, tanto el hombre, animales, plantas y su vínculo con la tierra, el sol.” De esta forma, son productos alimenticios que se cultivan en los pueblos y que aun el ser humano es quien los siembra como parte de su legado histórico.

Alimentos tradicionales

Se manifiesta que los alimentos tradicionales fueron de generaciones pasadas de un siglo porque alimentos ancestrales “fueron utilizados dentro de una cultura de antepasados de un territorio específico, asimismo al hablar de orígenes de ciertos alimentos es conocer acerca de la producción hasta el consumo y preservación” (Herrera y Muñoz, 2019.p. 21). Es decir, que en un momento determinado estos alimentos ancestrales eran parte de la comida diaria.

Productos propios de la comunidad

La cebada, la quinua y el maíz son las que más se consumen y también en mi localidad los producen. Se menciona que estos alimentos se cultivan en las comunidades rurales y en algunos casos en comunidades cercanas a ellos, de acuerdo con el autor:

Ortega et al., (2021) los pilares fundamentales se enfocan en la alimentación de las personas, en la eficacia de los proveedores de alimentos, además localiza los sistemas alimentarios, el control a nivel local, el desarrollo de conocimiento y habilidades, finalmente la compatibilidad y contribución con el ecosistema

Por ende, la alimentación es una necesidad importante para las personas sin distinción alguna y es esencial que los gobiernos garanticen a los habitantes el derecho a la alimentación en cada localidad.

BENEFICIO DE LOS ALIMENTOS ANCESTRALES Y NO ANCESTRALES

Los docentes sujetos a la información mencionan cuales son los alimentos que comúnmente envían los padres de familia para el recreo.

Alimentos Nativos

las papitas las habitas que muy poco se les envía. Es por ello que se evidencia una gran despreocupación el los padres de familia ya que utilizan alimentos nativos, al momento de enviar la comida para que sus hijos se puedan alimentar:

Para definir un alimento como nativo deben concurrir varias condiciones, la primera y obvia es que su origen corresponda a la misma región de la que se define como nativo; segundo, que su uso sea de carácter alimenticio es decir que haya sido usado como alimento y no para otra función, ritual religiosa o medicinal y, tercero, que esté claramente documentado, sea por tradición escrita u oral, su uso en diversas formas culinaria. (Oswaldo Salaverry,2018)

Es decir, los alimentos nativos son propios de la localidad y son muy fáciles de obtener y en algunas ocasiones forman parte de una cultura, es por ello que en algunas familias consumen a diario por el valor nutricional que aporta a los niños.

Productos ancestrales

Frutas si manzanas mandarinas alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas, Prefieren optar por frutas

Los alimentos ancestrales tienen múltiples beneficios para el ser humano, algunos de ellos tienen propiedades terapéuticas debido a sus fitocompuestos o fitonutrientes que se emplean para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud, además de ello fortalecen el sistema inmunológico por la presencia de vitaminas y minerales, de igual manera influyen en el sistema metabólico, por la fibra, proteína y enzimas que poseen, actuando en procesos vitales como la transformación de la glucosa en energía (Cromos, 2020).

Los alimentos ancestrales además de ser una forma de expresión de las costumbres y tradiciones de los pueblos, tienen amplios beneficios especialmente por sus propiedades nutritivas, es por ello que los docentes mencionan que el aprendizaje influye mucho la manera de alimentarse.

Carencia de productos ancestrales

No he visto que envíen ningún alimento ancestral a la escuela

Los alimentos ancestrales tienen múltiples beneficios para el ser humano, algunos de ellos tienen propiedades terapéuticas debido a sus fitocompuestos o fitonutrientes que se emplean para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud, además de ello fortalecen el sistema inmunológico por la presencia de vitaminas y minerales, de igual manera influyen en el sistema metabólico, por la fibra, proteína y enzimas que poseen, actuando en procesos vitales como la transformación de la glucosa en energía (Cromos, 2020).

Los alimentos ancestrales además de ser una forma de expresión de las costumbres y tradiciones de los pueblos, tienen amplios beneficios especialmente por sus propiedades nutritivas, es por ello que los docentes mencionan que el aprendizaje influye mucho la manera de alimentarse.

Mala alimentación en la institución

Les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución. Por mencionar algunos ejemplos, según Díaz (2023) “algunos alimentos actúan a nivel inmunológico como la cúrcuma, además otras aportan con magnesio, grasas saludables y energía, sin embargo, hay otros alimentos que aportan de vitaminas, ácido fólico como por ejemplo el fréjol, habas y frutas cítricas,” (p. 19). Por consiguiente, los alimentos ancestrales son un conjunto de propiedades para mejorar el estilo alimentario, pero en la

mayoría de caso existe carencia de alimentos ancestrales es decir optan por consumir los más fácil de conseguir como comida procesada, gaseosas, comida chatarra.

La inclusión de alimentos ancestrales para la educación responde a una necesidad mundial de atender la problemática de la mala alimentación de los niños a través del programa mundial de alimentos.

Frutas

A los niños pequeños si les mandan frutas “la ciudad de Ambato tiene en abundancia frutas como peras, membrillos, manzanas, albaricoques, duraznos de más de 20 clases diversas, con su propio color, sabor y tamaño, las fresas que solo escasean durante dos o tres meses” (DIARIO LA HORA, 2006). Por ende, existen variedades de frutas de las cuales pueden consumir a diario dejando de lado alimentos que afectan a la salud.

PRACTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN

En la entrevista los docentes determinaron que para socializar a los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales existen diversas formas como:

Responsabilidad de los padres de familia

No existe una socialización con los padres de familia se les convoca a las reuniones mediante charlas con la finalidad de incentivar para que los padres envíen la comida hecha con alimentos ancestrales De igual manera De la Cruz (2018) menciona “la enseñanza – aprendizaje busca mejorar los hábitos alimentarios, reforzándolos con la participación activa de padres, alumnos, maestros y directivos para erradicar conductas erróneas al momento de alimentarse” (p. 237). La inclusión del proceso de enseñanza y aprendizaje en la educación alimentaria y nutricional es importante para la incorporación de modelos de alimentación saludable para la familia, en el caso de los niños adquieren prácticas saludables que las pondrán en práctica toda su vida, de igual manera los padres y educadores adquieren conocimientos para propiciar un entorno favorable para su normal desarrollo, cubriendo las necesidades fisiológicas del infante, considerando también aspectos culturales y sociales que guían el comportamiento alimentario.

Comida nutritiva, colación concientizar acerca de alimentos ancestrales

Es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos, existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en

el consumo de los alimentos ancestrales, más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra.

La inclusión de alimentos ancestrales para la educación responde a una necesidad mundial de atender la problemática de la mala alimentación de los niños a través del programa mundial de alimentos,

De acuerdo con las Naciones Unidas (2023) en el caso de Ecuador, aproximadamente 35.4% de los niños y niñas de 5 a 11 años tienen problemas de sobrepeso y obesidad, sin embargo, en edad temprana como los menores a 5 años el 23% sufre de desnutrición crónica infantil, es entonces que se ha desarrollado la iniciativa de inclusión de alimentos como arroz, quinua, papa, lentejas, zanahoria, tomate y espinaca como parte de las comidas escolares especialmente de en escuelas rurales.

Como se denota la población educativa en el Ecuador no se alimenta de manera adecuada, con ello se exponen a enfermedades que afectan la ejecución de sus actividades diarias entre ellas el aprendizaje.

Preparación de comida a base de alimentos ancestrales

Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero Los docentes buscan incentivar una manera adecuada de que los estudiantes cuiden su salud por medio de consumir y preparar desde casa comidas que contengan alimentos ancestrales.

Ley Orgánica de Alimentación Escolar en la cual se busca garantizar el derecho a una alimentación y nutrición sostenible de las niñas, niños y adolescentes en edad escolar, por ello a través de sus legislación promueve la adopción de hábitos saludables y el consumo de alimentos naturales, para ello dentro de las mallas curriculares menciona que se deben implementar iniciativas orientadas a la cultura alimentaria de la familia (Asamblea Nacional República del Ecuador, 2019).

Concordando con varios de los autores educar para alimentar, parte de la noción que la educación busca el desarrollo de habilidades para la vida, esto incluye su crecimiento como persona saludable, donde está inmersa la formación en alimentación, en la que intervienen los padres, alumnos y docentes para mejorar los hábitos de consumo.

ALIMENTOS ANCESTRALES EN LA EDUCACIÓN

En la Unidad Educativa los docentes pueden dar a conocer que el desayuno escolar si contienen alimentos ancestrales.

Desayuno escolar

Si contiene en el desayuno escolar: Luego de enfocarnos en la información dada por los docentes se determina que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales, pero en porciones muy pequeñas, lo importantes es que son buenos para la salud de los niños, y que de esta manera puedan rendir mejor en clase.

De acuerdo al Ministerio de Agricultura y Ganadería (2020), la quinua también es conocido como Kuri Muru que significa semilla de oro es un cultivo milenario y de gran valor nutricional, este es cultivado en provincias como Carchi, Cotopaxi, Chimborazo, Imbabura y Pichincha, este cereal tiene gran contenido proteico.

La quinua es un cultivo andino que tiene proteínas, aminoácidos, vitaminas como niacina, vitamina E, minerales entre magnesio, potasio, zinc, de modo es un alimento importante para el desarrollo y crecimiento de los niños, la forma en la cual se puede consumir es diversa, se puede emplear como reemplazo del arroz, como papilla, postres como flan, croquetas y dulce de quinua con leche, entre otras.

Alimentación nutricional, cereales

El desayuno escolar contiene alimentos ancestrales

Las galletas las barras contienen quinua y esta con muchos nutrientes y lo hacen con algunos cereales. La alimentación nutricional para niños se basa en algunos elementos como vitaminas, minerales, proteínas y grasa. todos ellos se denominan conjuntamente nutrientes. “es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción” (Guerrero 2017) es por ello que un niño bien alimentado rendirá de manera adecuada en el aprendizaje.

EDUCAR PARA ALIMENTAR

Los docentes afirman que desean socializar el valor nutricional que hay en los alimentos ancestrales para que de esta manera los padres de familia opten por alimentarlos mejor.

Valor nutritivo

Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos. En este contexto la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la

Alimentación-FAO (2023), “promueve la educación alimentaria nutricional por medio de estrategias y actividades de aprendizaje que ayude a las comunidades a mejorar su alimentación”, lo lograrán por medio de prácticas y hábitos en los niños, elección saludable de alimentos de su entorno, con ello las comunidades aprovechan sus recursos, permiten el desarrollo y crecimiento de sus niños incentiva la inclusión a los sistemas escolares la educación alimentaria y nutrición.

Motivación en la alimentación

Incentivarles que los alimentos tienen nutrientes tal es el caso de los autores Pinto y Balderas (2022) “quienes mencionan como parte de la pedagogía de la alimentación tradicional el uso de estrategias conductivistas, lo cual consiste en la introducción a través de la información hacia la práctica evaluativa”, en consecuencia busca que los alumnos se informen, evalúen, y sepan mantener un control nutritivo de los alimentos que consumen, para ello emplea guías nutricionales y alimentarias, charlas nutricionales

Prácticas de una buena alimentación en la institución

Proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien. De la Cruz (2018) menciona “la enseñanza – aprendizaje busca mejorar los hábitos alimentarios, reforzándolos con la participación activa de padres, alumnos, maestros y directivos para erradicar conductas erróneas al momento de alimentarse” (p. 237). La inclusión del proceso de enseñanza y aprendizaje en la educación alimentaria y nutricional es importante para la incorporación de modelos de alimentación saludable para la familia.

PEDAGOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Concordando con la información obtenida a través de los docentes mencionan que para fomentar el uso de alimentos ancestrales se buscaría una serie de actividades dinámicas para que de esa manera los padres de familia aprendan más sobre el tema y tomen la mejor decisión en beneficio de los estudiantes.

Beneficios de la alimentación ancestral para la salud

Mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo Cedeño (2022), “propone como actividades pedagógicas de la alimentación tradicional el uso de canciones, comunicación familiar, retroalimentación que han demostrado ser procesos efectivos para el desarrollo de hábitos de una alimentación saludable en los estudiantes.” En el caso del autor se puede evidenciar un proceso de aprendizaje lúdico donde se crea un ambiente en

que el estudiante puede aprender mediante actividades divertidas como son los juegos y los cantos.

Socialización de los alimentos ancestrales, convivencia

Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales y convivencias entre todos

El modelo conductivista “enseña a través de estímulo o la motivación para que el alumno ponga en práctica sus habilidades para aprender” (Tobar, 2021, párr. 6). Este modelo se enfoca en buscar un motivador para el alumno para aprender como lo es el sistema de calificaciones, con ello se moldean las conductas del estudiante, y sea capaz de desarrollar su memoria. Este modelo tiende a ser restrictivo pues se enfoca en un aprendizaje basado en la memorización no obstante el autor propone iniciativas que llaman la atención como juegos educativos de nutrición que se pueden aplicar en la educación de los niños.

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE

Los entrevistados informan que la alimentación si incide en el aprendizaje puesto que se ha logrado identificar de cómo influye, además la nutrición a base de alimentos ancestrales es de gran importancia para llevar un rendimiento académico favorable por la cual beneficia a los estudiantes.

Vitaminas

Los alimentos proporcionan nutrientes para el beneficio del cuerpo y uno de ellos son las vitaminas que ayudan al cerebro es por ello que según Plenilunia, (2023) dice lo siguiente:

Las vitaminas juegan un papel esencial en el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, incluyendo el sistema nervioso y el cerebro, lo que a su vez puede tener efectos en el aprendizaje escolar. Es importante tener claro que las vitaminas por sí solas no son la clave para un mejor rendimiento académico

De la misma forma, las vitaminas facilitan al organismo y cerebro de modo que despierta el interés en los estudiantes para aprender.

Memoria

Consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje, por lo tanto, World Vision (2021) “La memoria es una función del cerebro que

funciona similar al de una computadora, que guarda información, la procesa y facilita su recuperación cuando necesitamos algo” es decir la memoria es quien almacena y procesa la información siempre y cuando se consuma alimentos que la favorezcan para llegar a mantener mayor concentración en las actividades de clase.

Salud y nutrición escolar

Ayuda mucho en el organismo y aprendizaje son reguladores de la alimentación, un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje, es decir:

La salud y la nutrición escolares son partes fundamentales del mandato de la UNESCO en materia de educación. Sabemos que los niños y los jóvenes aprenden mejor cuando son felices, sanos y prosperan en la escuela. Esto significa que su entorno de aprendizaje debe ser seguro, ofrecer comidas sanas y promover la salud física y mental (Unesco, 2023).

Puesto que, los estudiantes bien alimentados rinden más en todo el día gracias al consumo de los alimentos ancestrales, así como también participa en el desarrollo de la clase de forma activa.

APRENDIZAJE

Después de lo analizado en la entrevista, los docentes manifiestan que existen muchos de los estudiantes que presentan carencia del consumo alimentos ancestrales es por ello que se logran identificar durante el proceso de enseñanza aprendizaje a los niños que están sin ánimo permanecer en el aula de clase.

Déficit de atención

Un niño que esta desganado no presta atención debe ser porque talvez no consumió algún alimento, por lo tanto Los niños que van al colegio sin tomar un desayuno adecuado pueden presentar falta de concentración en clases, así como bajas energías para el desarrollo de las actividades y en consecuencia un bajo rendimiento escolar” (Rodríguez, 2008) es así como se ocasiona el déficit de atención varios de los niños mantienen su mente desconcentrada, de igual forma existe desmotivación al momento de aprender por diferentes causas del estudiante.

Desmotivación al aprender

Al momento de hacer la clase de la motivación se identifica a los estudiantes que no consumieron alimentos es así que, Colegio del Valle (2023) informa que “La falta de nutrientes esenciales afecta la capacidad del niño para concentrarse y procesar información, lo que puede resultar en una dificultad para aprender y seguir las lecciones en la escuela” mismas que afectan al desarrollo cognitivo ocasionando deficiencia al aprender dando como resultado un aprendizaje desfavorable.

Carencia de conocimiento

Están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos, por el cansancio excesivo presentan la falta de atención y porque tienen mucho sueño por lo tanto “la carencia de nutrientes durante el crecimiento de los niños, disminuye su atención, capacidad de memoria y aprendizaje. Estos elementos son fundamentales para el desarrollo mental” (Sandoval, 2003) resulta que se evidencia carencia de conocimiento desde el inicio de la clase a causa de una mala alimentación es esta razón los estudiantes rinden menos en los estudios.

Escasez de información alimentaria nutricional en la escuela

Los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados por falta de información, es así que:

La Educación Alimentaria Nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida y aprendizajes (Jiménez, 2023).

En otras palabras, depende mucho de los docentes informar sobre los alimentos ancestrales para que los estudiantes puedan concientizar y puedan optar o elegir que alimentos son adecuados para la salud y aprendizaje.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE

Después de lo analizado los docentes mencionan que los alimentos ancestrales aportan grandes beneficios en el rendimiento académico en los estudiantes para mejorar en el aprendizaje y les proporcionan energía al cuerpo y cerebro para rendir mejor en las actividades.

Conocimientos previos

Los alimentos ancestrales les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro, por lo tanto, según World Vision (2021) “Los conocimientos que adquieren niñas y niños a medida que crecen los prepara para comprender y explicar el mundo y el entorno en el que viven” es decir que los conocimientos previos influyen tanto para adquirir un nuevo aprendizaje para ello depende de una alimentación adecuada.

Buena memoria a base de alimentos ancestrales

Cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje, es decir “La alimentación contribuye en gran medida al funcionamiento de nuestro cerebro. Que los niños tengan una alimentación equilibrada no es bueno únicamente para su salud física, sino también para su desarrollo educativo” (Guerra, 2021), cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte del cuerpo y memoria.

Salud nutricional

Al consumir alimentos ancestrales les ayuda en la nutrición y un niño bien nutrido esta con muchas energías, además:

La salud y la nutrición escolares son partes fundamentales del mandato de la UNESCO en materia de educación. Sabemos que los niños y los jóvenes aprenden mejor cuando son felices, sanos y prosperan en la escuela. Esto significa que su entorno de aprendizaje debe ser seguro, ofrecer comidas sanas y promover la salud física y mental (Unesco, 2023).

Por ello es fundamental tomar en cuenta la salud nutricional dado que los estudiantes que se alimentan con comida sana van gozar de una vida saludable estimulando energía y manteniéndolos activos en toda actividad, de la misma forma es de gran importancia que los niños estén nutridos con alimentos ancestrales para producir un mejor rendimiento académico.

Mejor rendimiento académico en las actividades

Con los alimentos ancestrales los estudiantes rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados, por otro lado, la Universidad la Salle (2022) “Los alimentos ancestrales mejoran nuestro rendimiento académico, aunque también un buen horario de sueño

y el consumo de agua son factores importantes para poder mantenernos enérgicos y receptivos durante la jornada de clases” dicho de otra manera llevar un alimentación sana con alimentos ancestrales los estudiantes rendirán mejor académicamente en las actividades, pero se revela que los estudiantes no optan por una alimentación adecuada.

Carencia del desayuno

Algunos de los estudiantes vienen a la institución sin desayunar; por otro lado, “El desayuno proporciona nutrientes al cerebro, los cuales son necesarios para realizar las funciones cognitivas con eficiencia, suministrando una proporción considerable de la energía y los nutrientes de los alimentos” (Moreno, 2020), por lo tanto, el desayuno escolar es esencial para los niños para aprender mejor y mantener un aprendizaje duradero a lo largo de la vida.

FACTORES BIOLÓGICOS

Luego de haber analizado lo mencionado los docentes tratan de ampliar un espacio en las horas de clases para dar a conocer cuáles son los alimentos ancestrales potenciando la importancia de estos productos nutritivos orientando a conservar una buena salud,

Salud en los estudiantes

Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo, en otras palabras “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, como se citó en Palma, 2016), es importante gozar de una buena salud libre de enfermedades gracias al consumo de los alimentos ancestrales de modo que estas tienen variedad de beneficios para la salud.

Orientación nutricional

Inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume más las comidas chatarras para ello en las instituciones se debe orientar sobre los alimentos nutritivos, es así que:

la Educación Alimentaria Nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o

debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida y aprendizajes (Jiménez, 2023).

Por esta razón es importante brindar la orientación sobre los alimentos ancestrales para mejorar el consumo diario facilitando al cuerpo y cerebro optimizando el proceso académico, para que las clases sean dinámicas y divertidas con la participación de los estudiantes.

Motivación

En todas las áreas, al inicio de la clase para que vengan bien alimentados y rendir en la clase de manera adecuada, por tal motivo (Yáñez, 2016) señala lo siguiente:

La motivación suele ser un proceso individual y es sentida por cada ser humano de acuerdo a su historia personal. Es por ello que un facilitador (docente) muy bien puede provocar o maximizar tal necesidad en su discípulo, por medio de estrategias pedagógicas adecuadas.

En conclusión, llevar una alimentación correcta permite a los estudiantes mantenerse motivados por largo tiempo rindiendo mejor en las actividades que guían los docentes por medio de estrategias.

APRENDIZAJE Y ALIMENTACIÓN

Frente a lo analizado se identifica que la alimentación influye mucho en el aprendizaje por esta ocasión los docentes contribuyen en los estudiantes a que opten por consumir alimentos ancestrales.

Nutrición en la escuela

Se les aconseja que alimentos deberían tener, y más se orienta una alimentación saludable enfocándose en una buena alimentación mediante la socialización presentación de fichas y exposiciones y compartiendo en clases alimentos con muchos nutrientes, por otro lado, la (Unesco, 2023) manifiesta lo siguiente:

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad

Por tal motivo, los docentes deben aplicar estrategias y actividades donde pongan en práctica el consumo de alimentos ancestrales para llevar una alimentación sana libre de enfermedades que podrían ocasionar en el futuro.

Alimentación ancestral que contribuyen al aprendizaje

Darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía por esta razón Núñez et al., (2017) alude lo siguiente:

La alimentación en los escolares es importante ya que con una alimentación saludable y adecuada el estudiante tendría un desarrollo normal tanto físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades que podrían dejar secuelas por el resto de sus vidas. (p. 1)

La alimentación en los estudiantes es esencial para mejorar el desarrollo físico y mental incrementando el desarrollo intelectual, también poniendo en práctica el consumo de los alimentos ancestrales que aportan energía para aprender.

ALIMENTACIÓN Y PROBLEMAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Después de analizar la entrevista existen problemas de alimentación en la institución debido a varias causas por tal motivo existen dificultades en el aprendizaje.

Déficit de atención y concentración

Algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación, además, “indican que una mala nutrición perjudica la salud de los estudiantes, por tal motivo, sus habilidades cognitivas y la memorización se ven afectadas negativamente, originando que su capacidad de entendimiento se vea mermada” (innova school, 2019), es decir un niño mal nutrido tiende a sufrir problemas de aprendizaje afectando el rendimiento académico.

Problemas en la alimentación

Los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse se presentan problemas por ejemplo en la piel por falta de vitaminas la piel tiene reseca y están

delgaditos se sienten cansados y es por falta de alimentación, por esta tal , motivo (Reza, 2017) menciona que:

Si el niño no obtiene alimentos saludables en casa ni se le manda a la escuela, se promueve que consuma alimentos conocidos como “chatarra” y con ello los padres contribuyen a que aprenda malos hábitos nutricionales...) La mala alimentación implica un alto riesgo para que se padezcan diferentes enfermedades como sobrepeso, luego obesidad, después 35 diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, y hasta algunos tipos de cáncer.

En la actualidad los niños se dedican a consumir comida desfavorable que no aportan nada en la salud, todo aquello por desconocimiento de los alimentos ancestrales o por no tomar importancia.

Consumo de comida chatarra

Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes, sin embargo “ese tipo de alimentación es pobre en nutrientes como el hierro, que ayuda al desarrollo cognitivo, e incorpora demasiadas grasas y azúcar, las cuales afectan negativamente a la memoria y la facultad de aprendizaje” produciendo deficiencia en el aprendizaje de los niños afectando el rendimiento académico, dando como resultado malas calificaciones en las actividades.

10 CONCLUSIONES

- ✓ Se analizaron las características de los alimentos ancestrales y los beneficios que aportan en el desarrollo cerebral de los estudiantes, por esta razón es esencial el consumo para mejorar el proceso de aprendizaje.
- ✓ Se ha logrado identificar que los estudiantes consumen pocos alimentos ancestrales como el maíz, chochos, machica, quinua, habas, morocho y zapallo y muchos estudiantes eligen consumir alimentos que no aportan nutricionalmente debido a que los padres no se dedican a preparar alimentos que beneficien la salud mental de los niños e incluso en ocasiones asisten a la escuela sin desayunar.
- ✓ Por otro lado, el desayuno escolar es nutritivo porque contiene calcio y vitaminas y otros nutrientes necesarios para la formación de los huesos y dientes de los niños, es decir que los estudiantes de la institución si aprovechan de estos alimentos.
- ✓ Los alimentos ancestrales aportan grandes beneficios en el aprendizaje debido a que proporcionan una gran cantidad de nutrientes, vitaminas, minerales entre otros, por tal motivo es indispensable el consumo de estos alimentos nutritivos para que los estudiantes permanezcan activos durante el desarrollo de clases.

11 RECOMENDACIONES

- ✓ Capacitar a los docentes de la unidad educativa acerca de los alimentos ancestrales, con el fin de que sus estudiantes sean participativos y se encuentren bien de salud en los entornos de aprendizaje.
- ✓ Incentivar a toda la población estudiantil a consumir alimentos ancestrales, para que a futuro no tengan problemas de salud que afecte en su desarrollo estudiantil.

- ✓ Aprovechar los beneficios de los alimentos ancestrales en el aprendizaje a través de casas abiertas, capacitaciones y talleres que los docentes de la unidad educativa están prestos a fortalecer la información del tema.

12 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arista Z. Adriana. (2015) “La cocina, patrimonio cultural del Perú. *Colección Estudios del Hombre*. Serie Antropología de la Alimentación. Guadalajara: Universidad de Guadalajara, pp. 187-204. Recuperado de: "<http://catedraunesco.usmp.edu.pe/wp-content/uploads/2020/11/gp-patrimonio-cultural-humanidad-294.pdf>" \l "page=71"
- Asamblea Nacional República del Ecuador. (12 de 2 de 2019). Asamblea Nacional República del Ecuador. Obtenido de Alimentación escolar en la agenda de la comisión de educación: <https://www.asambleanacional.gob.ec/es/blogs/comision-de-educacion-cultura-y-ciencia-y-tecnologia/60003>
- Amon, D., Guareschi, P. A., & Malvdavsky, D. (2005). *La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas*.
- Banco mundial, (2007). La importancia de la Educación Nutricional. *FAO*. Obtenido de: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- Beck, U. (1998). ¿Qué es el Globalización? Buenos Aries, Argentina: Paidós. Obtenido de: https://ocw.uca.es/pluginfile.php/1496/mod_resource/content/1/beckulrichqueslaglobalizacion.pdf
- Barthes, R. (2006). *Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea*. *Empiria*, 11, 205-221. Recuperado de <https://estudioscultura.wordpress.com/2013/08/14/psico-sociologia-de-laalimentacion>
- Carvajal, M., y Díaz, P. (2020). Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa. Ibarra: Repositorio Universidad Técnica del Norte.

- Cedeño, J. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *Journal Scientific*, 729-745.
doi:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Cepeda, Y., y Villacis, M. (2020). Aplicación del software educativo como recurso didáctico interactivo en la enseñanza aprendizaje de los saberes ancestrales alimentarios. Ecuador: Repositorio Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). New York, NY: RoutledgeFalmer. Obtenido de: http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/diseos_de_investigacin_cualitativa_i.pdf
- Correa, D., Abarca, A., & Analuisa, S. (2019): “Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (junio 2019). Obtenido de: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/actitud-aptitud-aprendizaje.html>
- Colegio del Valle.(2023, 28 de marzo). Conoce cual es la relación entre la mala alimentación y el bajo rendimiento escolar de los niños. *Colegio del Valle*. Obtenido de: <https://www.coldelvalle.edu.mx/relacion-entre-la-mala-alimentacion-y-el-bajo-rendimiento-escolar/>
- De la Cruz, E. (2018). La educación alimentaria y nutricional como hecho educativo. *Revista de Educación Laurus*, 17(1), 232-253.
- Dwyer, J. (2023). Cultura gastronómica. ELSEVIER, 270. doi: Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821848-8.00023-8>
- Diario Salud Redacción (Marzo 15, 2017). La comida chatarra afecta en el rendimiento escolar. *Diario salud*. Obtenido de: <https://www.diariosalud.do/endocrinologia-y-nutricion/la-comida-chatarra-afecta-el-rendimiento-escolar/>
- Escobar, R., Tenorio, M., Aguilar, B., Guaman, M., y Viteri, C. (29 de Febrero de 2020). Obtenido de Alimentos ancestarles y su valor nutritivo: <https://www.medwave.cl/resumenescongreso/cs2020/ivconintinvestcs2020/7817.html>
- Estrada Garcia , A. (4 de Mayo de 2018). ESTILOS DE APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstilosDeAprendizajeYRendimientoAcademico-6523282.pdf

- Estrella, E. (1986). El pan de América: *Etnohistoria de los alimentos aborígenes en El Ecuador*. Madrid, España: Ediciones Abya-Yala. Recuperado de:
<https://biblioteca.esepoch.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=8103>
- Fierro, D., y Herrera, H. (2018). Análisis de la evolución de la panificación en la provincia del Carchi como patrimonio alimentario a través de la revalorización de sus técnicas y preparaciones tradicionales. *Innova Research Journal*, 144.
 doi:<https://doi.org/10.33890/innova.v3.n8.1.2018.748>
- Fuentes, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Revista Retos*, 340-348. doi:1579-1726
- Guirado, A., Gimenez, Y., & Mazzitelli, C. (2022). La enseñanza, el aprendizaje y el conocimiento científico desde la perspectiva de futuros profesores de Ciencias Naturales. Lima. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032022000100197&script=sci_arttext
- García, G., Fonseca, G., & , G., Concha, L.(2015). Aprendizaje y rendimiento académico en educación. *Universidad de Costa Rica*. 15(3).Obtenido de;
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44741347019.pdf>
- González, M.(2011) Estilos de aprendizaje: su influencia para aprender a aprender.revistas estilos de aprendizaje. n°7, Vol 4, abril HYPERLINK <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/930/1638>
- Geni, A. (2019).El gran Vigotsky. *International house*. Consultado en:
<https://formacionele.com/el-gran-vygotsky/>
- Herrán, G. (2019). Algunos fundamentos sobre la formación continua del profesorado desde el enfoque radical e inclusivo. *Redipe*, 8(2), 29-57. HYPERLINK
 "https://doi.org/10.46502/issn.2792-3681/2023.4.9"
<https://doi.org/10.46502/issn.2792-3681/2023.4.9>
- Herrera, T., y Muñoz, D. (2019). La revalorización de los alimentos ancestrales ecuatorianos. Obtenido de Repositorio Digital USFQ:
<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8150>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista M. (2015). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill. Recuperado de: HYPERLINK

"https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf"

https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. del P. (2014).

Metodología de la investigación (6ta ed.). Recuperado de: HYPERLINK

"https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf"

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

Inga, C., Avilés, C., y Garrido, A. (2021). Saberes ancestrales alimentarios y desarrollo del turismo gastronómico en el Cañar. *Polo del Conocimiento*, 6(9), 1679-1691.

doi:10.23857/pc.v6i9.3133

Inga, C., Badillo, P., Llerena, K., y Silva, V. (26 de Enero de 2023). Patrimonio alimentario ecuatoriano, su visión desde el enfoque normativo y cultural. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 4948. Recuperado de:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4810>

Instituto de Investigaciones Agropecuarias INIA. (2020). Tomate. Ministerio de Agricultura.

Jimenez, Y. (2023). Educación alimentaria nutricional de Escolares. Universidad San Lorenzo: Obtenido de:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8223/12399>

Latham, M. (2010). Nutrición humana en el mundo. *Nutrición humana en el mundo*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (10 de Abril de 2019). *La desnutrición un tema para combatir de raíz*. Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/noticias/la-desnutricion-un-tema-para-combatir-de-raiz/>

Ministerio de educación, (2017). Ley de Alimentación Escolar. *Cenadoj*. Obtenido de https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/10036.pdf

Ministerio de Desarrollo Social. (2013). *Nuestros alimentos tradicionales*. Obtenido de: <http://www.desarrollosocial.gob.ar/alimentostradicionales/2158>

- Macías, J. (2020). Elaboración de un snack a partir de hortalizas no tradicionales como zanahoria blanca, papa nabo y oca. Guayaquil: *Repositorio Universidad Agraria del Ecuador*.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería. (5 de 10 de 2020). Ministerio de Agricultura y Ganadería. Obtenido de MAG realiza el III Congreso de la Quinoa, alimento ancestral en Ecuador: <https://www.agricultura.gob.ec/mag-realiza-el-iii-congreso-de-la-quinua-alimento-ancestral-en-ecuador/>
- Moreno, P., y Navarrete, C. (2022). Alimentación Ancestral en la Cosmovisión Andina. Medware. doi:10.5867/medwave.2022.S2.UTA022
- Moreta, P. (2016). El proceso de aprendizaje: fases y elementos fundamentales. *Revista San Gregorio*, (11), 70-81. HYPERLINK "file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeAprendizaje-5585727.pdf"
- Marzano, R (2005). Dimensiones del aprendizaje. *Instituto Patria Departamento de Docencia*. Obtenido de: HYPERLINK <http://www.universidadpatria.edu.mx/doctos/marzano.pdf>
- Naciones Unidas. (26 de 4 de 2023). El Programa Mundial de Alimentos inicia la entrega de comidas escolares en escuelas rurales de Ecuador: *Naciones Unidas*. Obtenido de: <https://ecuador.un.org/es/229032-el-programa-mundial-de-alimentos-inicia-la-entrega-de-comidas-escolares-en-escuelas-rurales>
- Nieto, L. (2020, 02 de febrero). Importancia de la alimentación en el aprendizaje. Proleon. Obtenido de: https://proleon.com.mx/estilo_de_vida/importancia-de-la-alimentacion-en-el-aprendizaje/
- Núñez et al., (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *Facsalud*. Obtenido de: [file:///C:/Users/HP/Downloads/580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1558-1-10-20171221%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1558-1-10-20171221%20(1).pdf)
- ONU. (Mayo de 2023). Alimentación y nutrición escolar. *Fao*. Obtenido de <https://www.fao.org/school-food/es/#:~:text=Los%20escolares%20y%20adolescentes%20necesitan,aprender%20y%20ser%20f%C3%ADsicamente%20activos.>

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2023). Alimentación y nutrición escolar. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Ortega, E., Ortega, I., y Ramirez , M. (26 de Febrero de 2021). Food Sovereignty as an Alternative to Reduce the Serious Hunger Problem or Food Shortage Worldwide. *Journal og Quality in Health care & Economics*, 2. doi:10.23880/jqhe-16000209
- P. M. A., (2019, 01 de junio). Sociedad.*Primicias*. Obtenido de: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-desnutricion-dieta-alimentos-hambre/>
- Paula Díaz, Periodista Revista LA BARRA (2023) <https://www.revistalabarra.com/es/noticias/todo-lo-que-debe-saber-sobre-los-alimentos-ancestrales>
- Pilar Quintanilla Martinez(2017). Alimentos ancestrales: ¿Qué debe saber antes de usarlo en el menú? La barra. Recuperado de: <https://consumidoresorganicos.org/2017/01/28/alimentos-ancestrales-que-debemos-seguir-comiendo/>
- Páez, L. (1 de Julio de 2019). Globalización, soberanía y patrimonio alimentario. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 18. doi:<https://doi.org/10.26807/ant.v0i15.33>. Obtenido de: <file:///C:/Users/HP/Downloads/ENFOQUES+Y+ESTRATEGIAS+PEDAG%C3%93GICAS+DE+LA+EDUCACI%C3%93N+ALIMENTARIA.pdf>
- Pallo, E., Guapi, A., y Mullo, V. (2021). Agrobiodiversidad de papa nativa en la provincia de Tungurahua. *Revista digital Siembra*, 100-110. doi:Agrobiodiversidad de papa nativa en la provincia de Tungurahua. Obtenido de: <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/SIEMBRA/article/view/2273/3540>
- Pinto, A., y Balderas, K. (2022). Enfoques y estrategias pedagógicas de la educación alimentaria. *Revista Hacedor*, 92-106. doi:2520 – 0747

- Ponce, X., Galarza, M., y Astudillo, J. (2020). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes*. Quito: Flacsoandes.edu. Recuperado de:
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>
- Palmero, R. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. *IN. Investigación y Innovación Educativa y Socioeducativa*, 3(1), 29-50.
 file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaTeoriaDelAprendizajeSignificativo-3634413.pdf
- Pazos Carrillo, S. (2010). Permanencias culturales y culinarias del Manual de
 Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional
 y formas de preparación. *Universidad Andina Simón Bolívar*, Sede Ecuador.
 Recuperado de: <http://repositorionew.uasb.edu.ec/handle/10644/2727>
- Palma, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Scielo*. Recuperado de:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006
- Rodríguez, C. (2008, 11 de abril). *Niños que no desayunan bien puede presentar falta de concentración en clases*. Ministerio de Salud. Obtenido de:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/39754-ninos-que-no-desayunan-bien-puede-presentar-falta-de-concentracion-en-clases>
- Ruiz, V. (Octubre de 2014). Identificación de saberes alimentarios ancestrales. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Quito. Obtenido de
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7919/DISERTACI%C3%93N%20VICTORIZ%20RUIZ.pdf?sequence=1>
- Realpe Cancio, L. (2017). *Análisis metodológico para el desarrollo de los saberes ancestrales con los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa "Rioverde" de Esmeraldas, periodo 2016 -2017*. Recuperado de: <https://docplayer.es/138537699-Direccion-de-investigacion-y-postgrados.html>
- Rothon, S. (30/03/2023). "Qué es la Alimentación y qué tipos hay". En: *Significados.com*.
 Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/> Consultado: 24 de febrero de 2024, 09:20 pm

- Sagastegui , L. (2021). *La metodología indagación y el aprendizaje de las Ciencias Naturales*. Perú. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaMetodologiaIndagacionYElAprendizajeDeLasCiencias-8219316%20(1).pdf
- Sampieri, R (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México: Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-lainvestigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Sampieri, R. y otros (2006) *Metodología de la Investigación Científica*. Mac Graw Hill. México. Obtenido de: "http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/105291/Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n+Unidad+II.pdf?sequence=1"
- Sandoval, C. (2003). En el comer esta el aprendizaje. *El tiempo*. Consultado en: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319#:~:text=En%20general%20%2Dseg%C3%BAn%20explica%20la,ante%20las%20condiciones%20ambientales%20adversas.>
- Shutek , J. R. (2020). Toward a Model of Food Sovereignty in Egypt and Tunisia. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 1. doi:<https://doi.org/10.5304/jafscd.2020.094.039>
- Solano (2012) Piaget. *Texto Piaget Bruner Vigotsky*. Consultado en: http://online.aliat.edu.mx/adistancia/TeorContemEduc/U4/lecturas/TEXTO%202%20SEM%204_PIAGET%20BRUNER%20VIGOTSKY.pdf
- Tobar, C. (2021). Enfoques educativos, modelo centrado en el profesor - el conductismo. Obtenido de Universidad Autónoma Metropolitana: <https://hadoc.azc.uam.mx/enfoques/conductismo.htm#:~:text=En%20el%20conductismo%2C%20el%20sujeto,%2C%20se%20utilizaron%20las%20calificaciones.>
- UNESCO & PMA. (2021, 08 de abril). La Unesco y el programa mundial de alimentos aúnan esfuerzos en favor de la salud y la nutrición escolares. *Unesco*. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-y-el-programa-mundial-de-alimentos-aunan-esfuerzos-en-favor-de-la-salud-y-la-nutricion>
- UNESCO (15 de mayo de 2023) Salud y nutrición escolares. Unesco. Obtenido de: <https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>

- Universiada la Salle. (2022). 5 alimentos para mejorar el rendimiento académico. La Salle. Obtenido de: <https://lasallelaguna.mx/5-alimentos-para-mejorar-rendimiento-academico/>
- UNICEF, 2019. *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia* (UNICEF). Proseworks. Obtenido de Niños, alimentos y nutrición. Obtenido de: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Vilela, (2018). Educación Intercultural Bilingüe. *Universidad Nacional de Educación*.pp 25-118
<http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/1640/1/a.%20Documento%20%20Trabajo%20de%20Integraci%C3%B3n%20Curricular.PDF>
- Valle , A., González, R., Cuevas , L., & Fernández , A. (1998). *Las estrategias de aprendizaje*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17514484006.pdf>
- Villalva, M., & Inga, C. (2020). *Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Ribamaba, provincia de Chimborazo*. Cumbres, 6(2), 65-82.
"http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26482/1/UCE-FIL-TENESACA%20LILIANA.pdf"
- Van Hemert, M. (24 de Mayo de 2023). Food sovereignty. Encyclopedia of Environmental Science, 1. doi:<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199389414.013.812>
- Velez, L. (2021, 28 de julio). *Alimentos que favorecen en la memoria de los niños*. Guia infantil. Obtenido de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/alimentos-que-favorecen-la-memoria-de-los-ninos/>
- World Vision Ecuador , (Noviembre 12, 2021). Factores que intervienen en el aprendizaje. World visión. Obtenido de: <https://blog.worldvision.org.ec/factores-que-intervienen-en-el-aprendizaje-de-tu-hija-e-hijo>
- Zapata, M. (2012). *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos*. España. Obtenido de http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf

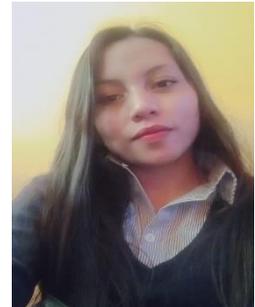
13 ANEXOS

Anexos 1: Hojas de vida

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

Apellidos: Cordones Cordones
Nombres: Jhoana Mishell
Estado civil: Soltera
Cedula de ciudadanía: 0550091441
Nacionalidad: Ecuatoriana
Lugar de nacimiento: Latacunga
Fecha de nacimiento: 12 de enero del 2002
Dirección domiciliaria: Barrio San Felipe
Teléfono celular: 0999246420
Sexo: Femenino
Tipo de sangre: ORH+
Correo electrónico: jhoana.cordones1441@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria: Escuela Lic. Jaime Andrade Fabara
Secundaria: Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuvi
Superior: Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Facultad De Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica

EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- ✓ Practicas pre- profesionales: Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuvi-Simón Bolívar Elvira Ortega
- ✓ **IDIOMAS:**
- ✓ Inglés Nivel: Medio

TÍTULOS OBTENIDOS:

- ✓ Bachiller en Ciencias (BGU)

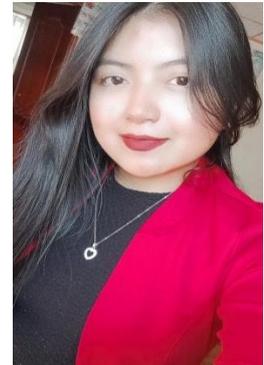
REFERENCIAS PERSONALES:

- ✓ Eduardo Martínez Cel. (0983796090)

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Guamaní Maigua
Nombres:	Grace Estefanía
Estado civil:	Soltera
Cedula de ciudadanía:	0550149892
Nacionalidad:	Ecuatoriana
Lugar de nacimiento:	Saquisilí
Fecha de nacimiento:	21 de marzo de 1999
Dirección domiciliaria:	Chantilín Chico
Teléfono celular:	0987061332
Sexo:	Femenino
Tipo de sangre:	ORH+
Correo electrónico:	grace.guamaní9892@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria:	Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre
Secundaria:	Unidad Educativa Nacional Saquisilí
Superior:	Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Facultad De Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica

EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- ✓ Practicas pre- profesionales: Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre

IDIOMAS:

- ✓ Inglés Nivel: Medio

TÍTULOS OBTENIDOS:

- ✓ Bachiller en Ciencias (BGU)

REFERENCIAS PERSONALES:

- ✓ Sra. Martha Maigua Cel. (0979307945)

CURRÍCULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Peralvo Arequipa
Nombres:	Carmen del Rocío
Estado civil:	Casada
Cédula de ciudadanía:	0501806343
Nacionalidad:	ecuatoriana
Lugar de nacimiento:	Cotopaxi-Latacunga
Fecha de nacimiento:	03 de julio de 1972
Dirección domiciliaria:	Av. Marco Aurelio Subía y Zamora Chinchipe
Teléfono celular:	0984060502
Sexo:	Femenino
Tipo de sangre:	ORH+
Correo electrónico:	carmen.peralvo@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria:	Escuela Fiscal “Diez de Agosto”.
Secundaria:	Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”
Superior:	Universidad Central del Ecuador Universidad Católica Andrés Bello

EXPERIENCIA LABORAL:

- ✓ Universidad Técnica de Cotopaxi
- ✓ Colegio Luis Fernando Ruiz
- ✓ Escuela Superior Politécnica ESPE-L

CARGOS DESEMPEÑADOS:

- ✓ Docente de Inglés
- ✓ Coordinadora del Centro de Idiomas de la UTC
- ✓ Directora Académica en la UTC
- ✓ Docente en la carrera de Educación Básica

TIEMPO DE SERVICIO:

- ✓ 30 años

Anexo 2: Fotografías



Anexo 3: Información recolectada de la guía de entrevista

Entrevista 1: Docente de Área



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN PUJILÍ
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Responsables:

Cordones Cordones Jhoana Mishell

Guamaní Maigua Grace Estefanía

Objetivo: Recopilar información acerca de los alimentos ancestrales en el aprendizaje con la finalidad de realizar un estudio para el análisis de los problemas que se presentan en la comunidad educativa.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y responda acorde a cada interrogante.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1_ ¿Cuáles son los alimentos ancestrales que usted conoce?	Los alimentos ancestrales que conoce son la cebada la quinua el maíz.
2_ ¿Qué alimentos ancestrales envían los padres de familia para el recreo de los estudiantes?	No ha visto que envíen ningún alimento ancestral a la escuela, lo que ha visto es que les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución. A los niños pequeños les mandan frutas.
3_ ¿De qué forma se socializa con los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales que deben consumir los niños?	En las secciones cuando se les convocan a las reuniones, con charlas con la finalidad de insentivar para que los padres envíen la comida con alimentos ancestrales y saludables.



<p>4_ ¿Considera usted que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales? ¿Cuáles?</p>	<p>Si considero que contiene alimentos ancestrales. El trigo La quinua granola</p>
<p>5_ ¿Qué acciones realizaría para el fortalecimiento de la alimentación y cuidado de los niños?</p>	<p>Lo que se necesita es motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos ya que eso les proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.</p>
<p>6_ ¿De qué forma usted fomentaría el uso de los alimentos ancestrales?</p>	<p>Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales para que los niños conozcan más.</p>
<p>7_ ¿De qué forma considera que la alimentación incide en el aprendizaje?</p>	<p>Incide de gran manera porque un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje</p>
<p>8_ ¿En el proceso de enseñanza aprendizaje cómo identifica a los estudiantes que no consumen alimentos ancestrales?</p>	<p>Se nota por el cansancio que tienen, porque tienen sueño, pensando en la comida. Por la contextura de cada niño son pequeños y delgados.</p>



<p>9_ ¿Cómo cree que aportan los alimentos ancestrales en el rendimiento académico de los estudiantes?</p>	<p>Si se aprovechara al máximo de los productos que dan la tierra, los estudiantes estaría bien nutridos y por ende rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados. Algunos vienen sin desayunar.</p>
<p>10_ ¿En qué momento de la clase usted pone en práctica el consumo de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje?</p>	<p>En una charla de introducción al inicio de la clase para que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.</p>
<p>11_ ¿De qué manera usted contribuye en los estudiantes para que opten por consumir alimentos ancestrales en beneficio de su aprendizaje?</p>	<p>Hacen pausas cuando los estudiantes presentan algún malestar y darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía y no enfermarse.</p>
<p>12_ ¿Cree usted que los estudiantes de la institución presentan problemas en la alimentación? ¿Por qué?</p>	<p>Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra lonchis y gaseosas, los estudiante optan por una alimentación que no aporta los nutrientes que ellos necesitan.</p>

Entrevista 2: Docente de Área



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN PUJILÍ
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Responsables:

Cordones Cordones Jhoana Mishell

Guamaní Maigua Grace Estefanía

Objetivo: Recopilar información acerca de los alimentos ancestrales en el aprendizaje con la finalidad de realizar un estudio para el análisis de los problemas que se presentan en la comunidad educativa.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y responda acorde a cada interrogante.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1_¿Cuáles son los alimentos ancestrales que usted conoce?	Dentro de lo que es los alimentos ancestrales en el ámbito del que me he desarrollado tenemos lo que es el maíz las papas las habas el meloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto, lo considero como alimentos ancestrales.
2_¿Qué alimentos ancestrales envían los padres de familia para el recreo de los estudiantes?	En este caso lo que comúnmente se les envía ya lo que se puede adquirir son las papitas las habitas que muy poco se les envía porque como en el caso de mi hijo ya está en adelanto año los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan y entonces prefieren optar por frutas ahí sí no sabemos si es que estarán dentro de lo que es los ancestrales porque ancestrales conocemos de lo que el sector indígena produce.
3_¿De qué forma se socializa con los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales que deben consumir los niños?	La socialización se puede apreciar que no existe una socialización con los padres de familia es por ello que lo más fácil para conseguir para las colaciones.



	<p>de los niños es la comida chatarra lo más fácil entonces en ocasiones suelen enviar fritas pero si es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos, si sería bueno que existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.</p>
<p>4_ ¿Considera usted que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales? ¿Cuáles?</p>	<p>No, si contiene en el desayuno escolar osea tiene ya como ustedes ven les envian las granolas, las galletas y dentro de ellas incluyen por ejemplo la granola tiene lo que es la cebada y algunos cereales que pueden estar dentro de los ancestrales aunque en porciones pequeñas.</p>
<p>5_ ¿Qué acciones realizaría para el fortalecimiento de la alimentación y cuidado de los niños?</p>	<p>Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos y de ahí ya la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales.</p>
<p>6_ ¿De qué forma usted fomentaría el uso de los alimentos ancestrales?</p>	<p>Creando una alternativa en el cual pueda ser agradable el consumo en este caso los niños de las personas que pudieran tener acceso a ellos y mostrada les beneficio que estos pueden generar en el cuerpo de las personas, también considero como contenido de clase para que sepan como cultivan, como se viene dando y porque se denominan ancestrales de generación en generación.</p>

<p>7_ ¿De qué forma considera que la alimentación incide en el aprendizaje?</p>	<p>Como usted sabe los alimentos proporcionan lo que es nutrientes para lo que es el beneficio del cuerpo y uno de ellos serían las vitaminas que ayudan al cerebro igual el potasio entonces se les podría a ellos inferir porque son buenos y al consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.</p>
<p>8_ ¿En el proceso de enseñanza aprendizaje cómo identifica a los estudiantes que no consumen alimentos ancestrales?</p>	<p>No solo el consumo de los alimentos si no se puede identificar al momento como ustedes saben los alimentos proporcionan energía al cuerpo y si uno ve a un niño que está desganado no presta atención debe ser porque tal vez no consume algún alimento que ellos puedan estar pendientes en cada desarrollo de las horas de clase.</p>
<p>9_ ¿Cómo cree que aportan los alimentos ancestrales en el rendimiento académico de los estudiantes?</p>	<p>Lo que es los alimentos ancestrales vamos a enfocarnos en uno las habitas, las habitas les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro entonces cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces, si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.</p>
<p>10_ ¿En qué momento de la clase usted pone en práctica el consumo de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje?</p>	<p>Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo y ahí se les</p>



	<p>podría ir explicando en cada desarrollo cada tema puede uno inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume más las comidas chatarras.</p>
<p>11_ ¿De qué manera usted contribuye en los estudiantes para que opten por consumir alimentos ancestrales en beneficio de su aprendizaje?</p>	<p>En este caso para el bienestar para el buen estado físico se les aconseja que alimentos deberían y más se orienta una alimentación saludable en el cual se les explica el porcentaje que son las biomoléculas que adquieren para que ellos vayan optando y enfocándose en una buena alimentación y dejando de lado también explicando que la comida chatarra no es beneficioso para la salud.</p>
<p>12_ ¿Cree usted que los estudiantes de la institución presentan problemas en la alimentación? ¿Por qué?</p>	<p>Considero que sí, algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación que ellos tienen mucho de los casos de los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse pero es difícil que ellos tengan una buena alimentación debido a que lo único que buscan es la comida rápida.</p>



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN PUJILÍ
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Responsables:

Cordones Cordones Jhoana Mishell

Guamaní Maigua Grace Estefanía

Objetivo: Recopilar información acerca de los alimentos ancestrales en el aprendizaje con la finalidad de realizar un estudio para el análisis de los problemas que se presentan en la comunidad educativa.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y responda acorde a cada interrogante.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1_ ¿Cuáles son los alimentos ancestrales que usted conoce?	Los alimentos según nuestros padres y abuelos más antes el desayuno era por ejemplo el chapillo el zapallo también de dulce y de sopa también se hacía la quinua, la quinua se cosechaba en los mismos terrenos de la agricultura y yo considero ancestrales porque fueron de generaciones pasadas de un siglo.
2_ ¿Qué alimentos ancestrales envían los padres de familia para el recreo de los estudiantes?	Ancestrales no, en frutas si manzanas mandarinas traen pero ya digamos alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas.
3_ ¿De qué forma se socializa con los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales que deben consumir los niños?	Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero y mejor les manden preparando su lunch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.



<p>4_ ¿Considera usted que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales? ¿Cuáles?</p>	<p>Pienso que la galleta esta con muchos nutrientes que son preparados con vainilla lo hacen de chochos y algunos cereales la granola tambien.</p>
<p>5_ ¿Qué acciones realizaría para el fortalecimiento de la alimentación y cuidado de los niños?</p>	<p>socialización mediante talleres en reunión de padres de familia tambien digamos incentivar que tienen alimentos nutrientes.</p>
<p>6_ ¿De qué forma usted fomentaría el uso de los alimentos ancestrales?</p>	<p>Con el ejemplo compartiendo y mediante una convivencia entre todos.</p>
<p>7_ ¿De qué forma considera que la alimentación incide en el aprendizaje?</p>	<p>Mucho porque al utilizar digamos productos orgánicos de la naturaleza sin químicos por ejemplo las hortalizas las frutas las legumbres sin químicos por ejemplo les ayuda mucho en el organismo de ellos son reguladores de la alimentación.</p>
<p>8_ ¿En el proceso de enseñanza aprendizaje cómo identifica a los estudiantes que no consumen alimentos ancestrales?</p>	<p>Cuando se les pregunta al momento de hacer la clase de la motivación se les pregunta a los niños, a veces están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos en los almuerzos y meriendas porque hay padres de familia que les dejan al cuidado de los hermanos mayores entonces por la situación económica que ellos atraviesan</p>



<p>9_ ¿Cómo cree que aportan los alimentos ancestrales en el rendimiento académico de los estudiantes?</p>	<p>Mucho porque al consumir alimentos ancestrales que sean orgánicos les ayuda bastante en la nutrición</p>
--	---

Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables
TEMA: Alimentos ancestrales en el aprendizaje

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ENTREVISTA A DOCENTES GUIA DE ENTREVISTA
ALIMENTOS ANCESTRALES	Soberanía patrimonio y cultura alimentaria. Van (2023)		
	Alimentos ancestrales Herrera y Muñoz (2019)	¿Qué son los alimentos ancestrales? ¿Cuáles son los alimentos ancestrales?	¿Cuáles son los alimentos ancestrales que usted conoce?
	Beneficios de los alimentos ancestrales (Cromos, A 2017)	Salud de calidad	¿Qué alimentos ancestrales envían los padres de familia para el recreo de los estudiantes?
	Prácticas ancestrales de alimentación (Moreno y Navarrete, 2022)	Siembra y cosecha Piso ecológico Técnicas de preparación	¿De qué forma se socializa con los padres de familia acerca de los alimentos ancestrales que deben consumir los niños?
	Alimentación ancestral para la educación (Naciones Unidas, 2023)	Problemas de sobrepeso y obesidad. Ejemplos de alimentos para una buena comida escolar.	¿Considera usted que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales? ¿Cuáles?
	Educación para alimentar (Fuentes, 2022)	Mejorar los hábitos alimentarios Educación alimentaria Hábitos alimentarios	¿Qué acciones realizaría para el fortalecimiento de la alimentación y cuidado de los niños?

	Pedagogía de la alimentación tradicional. (Pinto y Balderas, 2022)	Estrategias conductivistas	¿De qué forma usted fomentaría el uso de los alimentos ancestrales?
APRENDIZAJE	Importancia del aprendizaje (Piaget, 1973)		¿De qué forma considera que la alimentación incide en el aprendizaje?
	Fases del aprendizaje (Yáñez, P. 2016)	Motivación Conocimiento Comprensión Aplicación Validación	¿En el proceso de enseñanza aprendizaje cómo identifica a los estudiantes que no consumen alimentos ancestrales?
	Factores que intervienen en el aprendizaje (World, V. 2021)	Conocimientos previos Memoria Motivación e interés Estilos de aprendizaje Biológicos Psicológicos	¿Considera usted que los problemas de orden biológico y psicológico afectan el aprendizaje en los estudiantes? ¿Por qué?
	Factores biológicos (OMS, como se citó en Palma, 2016)	Salud Alimentación Nutrición Higiene personal	¿En qué momento de la clase usted pone en práctica el consumo de los alimentos ancestrales que benefician en el aprendizaje?
	Aprendizaje y Alimentación (Programa mundial de alimentación, 2006)	Importancia de la alimentación para el aprendizaje Nutrición y Aprendizaje en la escuela Salud y nutrición escolar	¿De qué manera usted contribuye en los estudiantes para que opten por consumir alimentos ancestrales en beneficio de su aprendizaje?

		<p>Buena memoria a base de alimentos ancestrales.</p> <p>Mejor rendimiento académico</p> <p>Vitaminas y aprendizaje</p>	
	<p>Alimentación y problemas en el proceso de aprendizaje (Innova, S. 2019)</p>	<p>Dificultades de nutrición en el desempeño académico</p> <p>Déficit de atención</p> <p>Desmotivación en el aprendizaje</p> <p>Carencia de conocimiento</p> <p>Carencia del desayuno escolar</p> <p>Consumo de comida chatarra en el aprendizaje</p> <p>Escasez de información alimentaria nutricional en la escuela.</p>	<p>¿Cree usted que los estudiantes de la institución presentan problemas en la alimentación? ¿Por qué?</p>

Anexo 5 Jerarquización de las categorías

	Categorías		Enunciado descriptivo sintético	
1	ALIMENTOS ANDINOS	Alimentos de la Sierra	el maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto.	Dentro de lo que es los alimentos ancestrales en el ámbito del que me he desarrollado tenemos lo que es el maíz las papas las habas el melloco que es lo que cultivan en el sector donde tengo contacto, lo considero como alimentos ancestrales. Los alimentos según nuestros padres abuelos mas antes el desayuno era por ejemplo el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacia la quinua, la quinua se cosechaba en los mismos terrenos de la agricultura y yo considero ancestrales porque fueron de generaciones pasadas de un siglo. Los alimentos ancestrales que más conozco son la cebada la quinua y el maíz porque son los que más se consumen y también la mi localidad los producen.
		Practicass ancestrales	Según nuestros padres abuelos más antes el desayuno era, por ejemplo, el chapito el zapallo también de dulce y de sopa también se hacia la quinua fueron de generaciones pasadas de un siglo.	
		Alimentos tradicionales Productos propios de la comunidad	la cebada la quinua y el maíz son las que más se consumen y también la mi localidad los producen.	
2	BENEFICIO DE LOS ALIMENTOS ANCESTRALES Y NO ANCESTRALES	Alimentos Nativos	las papitas las habitas que muy poco se les envía.	En este caso lo que comúnmente se les envía ya lo que se puede adquirir son las papitas las habitas que muy poco se les envía porque como en el caso de mi hija ya esta en octavo año los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan y entonces prefieren optar por frutas ahí si no sabemos si es que estarán dentro de los ancestrales porque ancestrales conocemos de lo que el sector indígena produce. Ancestrales no, en frutas si manzanas mandarinas traen pero ya digamos alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas.
		discriminación por consumo de alimentos ancestrales	Los estudiantes en ocasiones se burlan de lo que ellos llevan prefieren optar por frutas.	
		Producto no tradicional	ancestrales no frutas si manzanas mandarinas	
		Carencia del consumo de alimentos ancestrales. Productos no ancestrales Productos no ancestrales frutas	alimentos ancestrales como decir chochos o tostado no, no traen solo traen frutas	

		<p>Carencia de productos ancestrales</p> <p>Mala alimentación en la institución</p> <p>Frutas</p>	<p>No he visto que envían ningún alimento ancestral a la escuela</p> <p>les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución.</p> <p>A los niños pequeños si les mandan frutas.</p>	<p>No he visto que envían ningún alimento ancestral a la escuela, lo que comúnmente se ve es que les mandan dinero para que los niños puedan alimentarse comprando en las afueras de la institución. A los niños pequeños si les mandan frutas.</p>
3	PRACTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN	<p>Responsabilidad de los padres de familia</p> <p>Colación</p> <p>Frutas</p> <p>Comida nutritiva</p> <p>Concientizar acerca de alimentos ancestrales a padres de familia</p>	<p>No existe una socialización con los padres de familia</p> <p>más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra.</p> <p>más fácil entonces en ocasiones suelen enviar frutas,</p> <p>es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos,</p> <p>existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.</p>	<p>La socialización se puede apreciar que no existe una socialización con los padres de familia es por ello que lo más fácil para conseguir para las colaciones de los niños es la comida chatarra lo más fácil entonces en ocasiones suelen enviar frutas, pero si es recomendable que nos basemos en comida que verdaderamente tengan nutrientes para el beneficio de ellos, si seria bueno que existan capacitaciones en donde enfoquen a los padres de familia en el consumo de los alimentos ancestrales.</p>
		<p>Preparación de alimentos ancestrales</p>	<p>Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero</p> <p>les manden preparando su lonch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.</p>	<p>Mediante sesiones las reuniones que se tiene a la hora de salida se les solicita que no les manden dinero mejor les manden preparando su lonch con frutas chochos tostado esas cosas y han cumplido uno que otro.</p>

		Preparación de comida a base de alimentos ancestrales		
		Socialización con padres de familia	se les convoca a las reuniones mediante charlas con la finalidad de incentivar para que los padres envíen la comida hecha con alimentos ancestrales	En las secciones cuando se les convoca a las reuniones mediante charlas con la finalidad de incentivar para que los padres envíen la comida hecha con alimentos ancestrales y que sean saludables para los niños.
4	ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN LA EDUCACIÓN	Desayuno escolar	Si contiene en el desayuno escolar	Si contiene en el desayuno escolar ósea tiene ya como ustedes ven les envían granolas, las galletas y dentro de ellas incluyen por ejemplo la granola tiene lo que es cebada y algunos cereales que están dentro de los alimentos ancestrales, aunque en porciones pequeñas, pero están dentro de ello.
Alimentos de la zona andina		por ejemplo la granola tiene lo que es cebada y algunos cereales que están dentro de los alimentos ancestrales.		
Cereales		La galleta esta con muchos nutrientes lo hacen con algunos cereales	Pienso que la galleta esta con muchos nutrientes que son preparados con vainilla lo hacen de chochos y algunos cereales y la granola también.	
Alimentación nutricional		El desayuno escolar contiene alimentos ancestrales	Si considero que el desayuno escolar contiene alimentos ancestrales como: El trigo, la quinua, granola.	
		Alimentos propios de la comunidad	El trigo, la quinua, granola	
	EDUCAR PARA ALIMENTAR	Valor nutritivo	Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos	Lo primero sería una socialización en donde expliquen el valor nutritivo de los alimentos y de ahí si ya la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales.
		Responsabilidad en la alimentación	y la sensibilización en los padres para poder cumplir con este proceso de incluir en los alumnos desayunos en cualquier comida estos alimentos que consideramos ancestrales	
		Talleres sobre alimentación ancestral	Mediante talleres en reunión de padres de familia.	Socialización mediante talleres en reunión de padres de familia también digamos incentivarles que tienen alimentos nutrientes.
		Motivación en la alimentación	incentivarles que tienen alimentos nutrientes.	
		Generar conciencia a los padres de familia	Motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos	Lo que se necesita es motivar a los padres de familia para que les den alimentos ancestrales a sus hijos ya que eso les proporciona

		Prácticas de una buena alimentación en la institución	proporciona nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.	nutrientes y nosotros como docentes incentivar a los niños para que ellos puedan alimentarse bien.
PEDAGOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR		Beneficios de la alimentación ancestral para la salud	Mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo	Creando una alternativa en el cual pueda ser agradable el consumo, en este caso los niños puedan tener acceso a ellos y mostrándoles los beneficios que estos pueden generar en el cuerpo de las personas, también considero como un contenido de clase para que sepan como cultivan, como se viene dando y porque se denominan ancestrales de generación en generación.
		Convivencia	Mediante una convivencia entre todos.	Con el ejemplo compartiendo y mediante una convivencia entre todos.
		Socialización de los alimentos ancestrales	Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales.	Mediante casas abiertas, realizando proyectos y exponiendo sobre los alimentos ancestrales para que los niños conozcan más sobre el tema.
IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE		Vitaminas	los alimentos proporcionan nutrientes para el beneficio del cuerpo y uno de ellos son las vitaminas que ayudan al cerebro consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.	Como usted sabe los alimentos proporcionan lo que es nutrientes para lo que es el beneficio del cuerpo y uno de ellos sería las vitaminas que ayudan al cerebro igual el potasio entonces se les podría a ellos inferir porque son buenos y al consumir los alimentos mejora el desarrollo en la memoria y podrían tener un mejor aprendizaje.
		Memoria		
		Salud y nutrición escolar	ayuda mucho en el organismo y aprendizaje son reguladores de la alimentación.	Mucho porque al utilizar digamos productos orgánicos de la naturaleza sin químicos por ejemplo las hortalizas las frutas las legumbres sin químicos les ayuda mucho en el organismo y aprendizaje de ellos, son reguladores de la alimentación.
	Salud y nutrición escolar	Un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje.	Incide de gran manera, porque un niño bien alimentado rinde más en todo el día participa en el desarrollo de la clase, y el aprendizaje.	
FASES DEL APRENDIZAJE		Carencia de atención	un niño que esta desganado no presta atención debe ser porque talvez no consumió algún alimento.	No solo en el consumo de los alimentos si no se puede identificar al momento como ustedes saben los alimentos proporcionan energía al cuerpo y si uno ve a un niño que esta desganado no presta atención debe ser porque talvez no consumió algún alimento que ellos puedan estar pendiente en cada desarrollo de las horas de clase.
		Desmotivación al aprender	Al momento de hacer la clase de la motivación	Cuando se les pregunta al momento de hacer la clase de la motivación se les pregunta a los niños, a veces están con sueño se les

		Carencia de conocimiento	están con sueño se les pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos.	pregunta que tomaron entonces ahí uno se llega a enterar que no están utilizando nutrientes en los desayunos en los almuerzos y meriendas porque hay padres de familia que les dejan al cuidado de los hermanos mayores entonces por la situación económica que ellos atraviesan sus padres salen a trabajar.
		Cansancio en el aprendizaje	Por el cansancio excesivo	Se les identifica y se da a notar por el cansancio excesivo que ellos presentan la falta de atención y porque tienen mucho sueño están pensando en la comida y no prestan atención. También por la contextura de cada niño los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados.
		Falta de atención	la falta de atención y porque tienen mucho sueño	
		Escasez de información nutricional	los que no consumen alimentos ancestrales son pequeños y delgados.	
	FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE	Mayor retentiva de conocimientos previos	los alimentos ancestrales les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro	Lo que es los alimentos ancestrales vamos a enfocarnos en uno las habitas, las habitas les proporcionan lo que es mayor energía al cuerpo y mayor retentiva en el cerebro entonces cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.
		Buena memoria a través del consumo de alimentos de ancestrales	cada uno de los alimentos tienen un porcentaje nutritivo y beneficio en cada parte de nuestro cuerpo entonces si tienen una buena alimentación van a tener un buen aprendizaje.	
		Salud nutricional	Al consumir alimentos ancestrales les ayuda en la nutrición, un niño bien nutrido esta con muchas energías.	Mucho porque al consumir alimentos ancestrales que sean orgánicos les ayuda bastante en la nutrición y un niño bien nutrido esta con muchas energías con la capacidad de atender a las clases.
		Mejor rendimiento académico	rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados.	Si se aprovechara al máximo de los productos que dan la tierra, los estudiantes estarían bien nutridos y por ende rendirían más académicamente, ahí se ve como ellos están alimentados. Algunos vienen sin desayunar.
		Carencia del desayuno	Algunos vienen sin desayunar.	
	FACTORES BIOLÓGICOS	Buena salud en los estudiantes	Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo	Depende el tema que se está desarrollando y ahí se les podría ir explicando los beneficios el consumo que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo y ahí se les podría ir

		Orientación nutricional	que porcentaje de valor nutritivo aporta a cada parte de nuestro cuerpo inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume más las comidas chatarras.	explicando en cada desarrollo cada tema puede uno inferir para que el estudiante consuma alimentos ancestrales orientando sobre estos alimentos y dejemos de lado lo que hoy en día se consume mas las comidas chatarras.
		Áreas de Educación General Básica	En todas las áreas	En todas las áreas Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura en todas las áreas abarca la alimentación, la alimentación ancestral si es como un contenido de clase y si se ha socializado.
		Motivación	Al inicio de la clase que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.	En una charla de introducción al inicio de la clase para que vengan bien alimentados para rendir en la clase de manera adecuada.
	APRENDIZAJE Y ALIMENTACIÓN	Nutrición en la escuela	se les aconseja que alimentos deberían tener, y mas se orienta una alimentación saludable enfocándose en una buena alimentación	En este caso para el bienestar para el buen estado físico se les aconseja que alimentos deberían tener y mas se orienta una alimentación saludable en el cual se les explica el porcentaje que son las biomoléculas que adquieren para que ellos vayan optando y enfocándose en una buena alimentación y dejando de lado también explicando que la comida chatarra no es beneficioso para la salud.
		Alimentación adecuada		
		Orientación de la alimentación ancestral	Mediante la socialización mediante presentación de fichas y exposiciones.	Mediante la socialización mediante presentación de fichas, exposiciones y de compartir en clases alimentos con muchos nutrientes.
		Alimentos nutrientes	compartir en clases alimentos con muchos nutrientes.	
		Alimentos energéticos que contribuyen al aprendizaje	Darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía	Se hace pausas cuando el estudiante presenta algún malestar y darles a conocer que los alimentos ancestrales ayudan a tener energía sirve para no enfermarnos.
	ALIMENTACIÓN Y PROBLEMAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	Déficit de atención y concentración	Algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación. los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse	Considero que si, algunos estudiantes presentan déficit de atención de concentración debe ser por la mala alimentación que ellos tienen, mucho de los casos de los estudiantes que nosotros tenemos la mayoría de los papitos trabajan les dejan a los estudiantes y en ocasiones ellos no desayunan y buscan acá en el recreo recién alimentarse pero es difícil que ellos tengan una buena alimentación debido a que lo único que buscan es la comida rápida.
		Problemas en los horarios de alimentación		

		Problemas de alimentación	Si se presentan problemas por ejemplo en la piel por falta de vitaminas la piel tiene reseca y están delgaditos se sienten cansados y es por falta de alimentación	Si se presentan problemas porque por ejemplo presentan en la piel por falta de vitaminas la piel tienen reseca y están delgaditos también el peso porque se sienten cansados y es por falta de alimentación, la comida chatarra no tiene ningún nutriente y la mayoría de los niños están consumiendo comida chatarra.
		Consumo de comida chatarra	Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra Los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes	Si presentan problemas en la alimentación ya que consumen solo comida chatarra como: lonchis y gaseosas. Los estudiantes optan por una alimentación que no aporta los nutrientes que ellos necesitan para estar bien.

Anexo 6 Matriz causa-efecto

Causa	Efecto
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingresos económicos de la familia que son insuficientes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poca variación de los alimentos. ✓ En ocasiones no llevan ningún alimento para servirse en el recreo.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación basada en comida chatarra: chitos, pipas, salchipapas, tallarín, comida procesada. ✓ Desayuno escolar periódico: leche, jugos procesados, galletas, granola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escasas vitaminas en el cuerpo. ✓ Cansancio en la hora de clase. ✓ Sueño en el entorno de aprendizaje. ✓ Falta de atención. ✓ Productos no agradables para los niños. ✓ Se desperdician estos alimentos al botar a la basura o darles a las mascotas. ✓ No se consideran productos propios de la ciudad.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La falta de tiempo para poder preparar comida con alimentos ancestrales. ✓ Acostumbran a los niños a beber gaseosas dejando de lado los jugos naturales. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentarse de manera incorrecta ✓ Mala retención de información ✓ Costumbres inadecuadas a los hijos que conllevan a tener malos hábitos alimenticios. ✓ Aumenta el gasto del dinero ✓ Enfermedades a largo y corto plazo como diabetes, colesterol alto, obesidad, etc.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se acostumbran a comer en los restaurantes de la calle. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preferencias en la comida que les hace daño.