



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2° Y 3°
GRADO DE E.E.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, PARROQUIA
GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO
2014-2015”**

Tesis presentada previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Educación Básica.

Autora:

Molina Herrera Silvana Margoth

Directora:

Mg. Salazar Cueva Mónica Alexandra

Latacunga – Ecuador

Noviembre - 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2º Y 3º GRADO DE E.G.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....
Molina Herrera Silvana Margoth
C.I 050326985-4

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Directora del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2º Y 3º GRADO DE E.E.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015” de Molina Herrera Silvana Margoth, postulante de la Carrera de Ciencias de la Educación mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, octubre del 2015

.....
Mg. Mónica Alexandra Salazar Cueva
DIRECTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el Presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, por cuanto la postulante: Molina Herrera Silvana Margoth con el título de tesis : “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2º Y 3º GRADO DE E.E.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015”, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, noviembre de 2015

Para constancia firman:

Lcdo. Johan Paúl Arroyo
PRESIDENTE

Dr. MSc. Juan Francisco Ulloa
MIEMBRO

Lcda. Mg. Iralda Mercedes Tapia
OPOSITORA

AGRADECIMIENTO

Que esta oportunidad sea el espacio propicio para agradecer a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a todos los catedráticos de la carrera de Educación Básica por haberme brindado la oportunidad de formarme en esta maravillosa profesión de la docencia, de manera especial a la Mg. Mónica Salazar por haber orientado de manera sabia y prolija este trabajo de investigación. De la misma forma agradezco a mis familiares, compañeros y demás personas que de una u otra manera aportaron con su granito de arena en la culminación de esta etapa profesional.

¡A todos mi eterna gratitud!

Silvana Margoth Molina Herrera

DEDICATORIA

Este trabajo producto de mi esfuerzo constante y responsabilidad lo dedico a Dios que me dio fortaleza en los momentos difíciles, a mis amados padres: Segundo Chiluisa y Lidia Molina; de manera muy especial a mi novio Alejandro Valdivieso. La confianza de mis seres querido fueron vigor y fortaleza para culminar con éxito esta etapa profesional universitaria, espero no haberles defraudado y haber cumplido con todos sus anhelos y expectativas.

¡Los amo mucho!

Silvana

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PÁGINA
PORTADA.....	i
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL TUTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÀFICOS.....	ix
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CERTIFICACIÓN DE ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I	
1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO	
1.1. Antecedentes investigativos.....	1
1.2. Fundamentación científica.....	3
1.2.1. Fundamentación filosófica.....	3
1.2.2. Fundamentación epistemológica.....	3
1.2.3. Fundamentación pedagógica.....	4
1.2.4. Fundamentación legal.....	4
1.2.5. Fundamentación ontológica.....	6
1.2.6. Fundamentación sociológica.....	6
1.2.7. Fundamentación axiológica.....	7
1.2.8. Fundamentación psicológica.....	7
1.3. Categorías fundamentales.....	8
1.4. Marco teórico.....	9
1.4.1. Salud integral.....	9
1.4.2. Nutrición.....	11
1.4.3. Hábitos alimenticios.....	21
1.4.4. Proceso enseñanza aprendizaje.....	28
1.4.5. Evaluación.....	34
1.4.6. Rendimiento académico.....	43
CAPÍTULO II	
2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
2.1. Breve caracterización de la institución objeto de estudio.....	49
2.2. Diseño metodológico.....	51
2.2.1. Enfoque de la investigación.....	51
2.2.2. Modalidad de la investigación.....	51

2.2.3. Nivel o tipo de investigación.....	51
2.2.4. Unidades de estudio (población y muestra).....	52
2.2.5. Plan recolección de la información.....	52
2.2.6. Plan para el procesamiento de la información.....	53
2.2.7. Plan para el análisis e interpretación de resultados.....	53
2.3. Análisis e interpretación de resultados.....	54
2.3.1. Encuesta aplicada a los padres de familia.....	54
2.3.2. Encuesta aplicada a los docentes de la institución.....	65
2.4. Conclusiones y recomendaciones.....	75

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. Datos informativos.....	77
3.2. Justificación.....	77
3.3. Objetivos.....	78
3.4. Análisis de factibilidad.....	79
3.5. descripción de la propuesta.....	79
3.4. Plan operativo de la propuesta.....	80
3.6. Desarrollo de la propuesta.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	114

ANEXOS

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Clasificación de los alimentos.....	18
Cuadro 2: Aprendizaje.....	31
Cuadro 3: Plan de recolección de la información.....	52
Cuadro 4: Plan operativo de la propuesta.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra.....	52
Encuesta a los padres de familia	
Tabla 2: Frecuencia de faltas del niño por enfermedad.....	54
Tabla 3: Su hijo desayuna antes de ir a la escuela.....	55
Tabla 5: Número de comidas al día.....	56
Tabla 6: El niño desayuna lácteos, frutas y carbohidratos.....	57
Tabla 7: Nivel de rendimiento académico de su hijo.....	58
Tabla 8: Incidencia de la alimentación en el aprendizaje.....	59
Tabla 9: Alimentación nutritiva y balanceada en el bar.....	60
Tabla 10: Importancia de la guía de alimentación.....	61
Tabla 11: La guía de alimentación mejora el aprendizaje.....	62
Tabla 12: Contribución de la guía para la salud integral.....	63
Tabla 13: Apoyo a la implementación de la guía de alimentación.....	64
Encuesta a los docentes	
Tabla 14: Frecuencia de faltas del niño por enfermedad.....	65
Tabla 15: Los estudiantes consumen comida chatarra.....	66

Tabla 16: Desmayo y falta de energía por no haber desayunado.....	67
Tabla 17: Existencia de estudiantes con desnutrición y obesidad.....	68
Tabla 18: Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento.....	69
Tabla 19: El estudiante bien alimentado tiene rendimiento superior.....	70
Tabla 20: Alimentación factor esencial para el aprendizaje.....	71
Tabla 21: La guía de alimentación mejora las actividades de aprendi...	72
Tabla 22: Importancia de la implementación de la guía.....	73
Tabla 23: Apoyo a la implementación de la guía.....	74
Encuesta a los estudiantes	
Tabla 23: Calificación al directivo.....	59
Tabla 24: Canales y procesos de información.....	60
Tabla 25: Promoción del liderazgo en la comunidad educativa.....	61
Tabla 26: El directivo ejerce un liderazgo compartido y flexible.....	62
Tabla 27: Los docentes ejercen su rol de líderes.....	63
Tabla 28: Los docentes introducen nuevas técnicas en el aprendizaje...	64
Tabla 29: Preocupación de los docentes por la formación integral.....	65
Tabla 30: Los docentes integran a los estudiantes a la comunidad.....	66
Tabla 31: Importancia en la institución un manual de liderazgo.....	67
Tabla 32: Participación en el manual de liderazgo transformador.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: categorías fundamentales.....	8
Gráfico 2: Pirámide alimenticia.....	17
Gráfico 3: Clasificación de los alimentos.....	18
Gráfico 4: Funciones de la evaluación.....	36
Encuesta a los padres de familia	
Gráfico 5: Frecuencia de faltas del niño por enfermedad.....	54
Gráfico 6: Su hijo desayuna antes de ir a la escuela.....	55
Gráfico 7: Número de comidas al día.....	56
Gráfico 8: El niño desayuna lácteos, frutas y carbohidratos.....	57
Gráfico 9: Nivel de rendimiento académico de su hijo.....	58
Gráfico 10: Incidencia de la alimentación en el aprendizaje.....	59
Gráfico 11: Alimentación nutritiva y balanceada en el bar.....	60
Gráfico 12: Importancia de la guía de alimentación.....	61
Gráfico 13: La guía de alimentación mejora el aprendizaje.....	62
Gráfico 14: La guía de alimentación mejora el aprendizaje.....	62
Gráfico 15: Contribución de la guía para la salud integral.....	63
Encuesta a los docentes	
Gráfico 16: Frecuencia de faltas del niño por enfermedad.....	65
Gráfico 17: Los estudiantes consumen comida chatarra.....	66
Gráfico 18: Desmayo y falta de energía por no haber desayunado.....	67
Gráfico 19: Existencia de estudiantes con desnutrición y obesidad.....	68
Gráfico 20: Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento....	69

Gráfico 21: El estudiante bien alimentado tiene rendimiento superior...	70
Gráfico 22: Alimentación factor esencial para el aprendizaje.....	71
Gráfico 23: La guía de alimentación mejora las actividades de aprendi.	72
Gráfico 24: Importancia de la implementación de la guía.....	73
Gráfico 25: Apoyo a la implementación de la guía.....	74



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2º Y 3º GRADO DE E.G.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015.

Autora: Molina Herrera Silvana Margoth

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo fundamental aportar con alternativas de solución al problema de la falta de hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas. Para la solución del problema se utilizó métodos de investigación como el inductivo-deductivo, mismo que permitió el diagnóstico del problema; el tipo de investigación corresponde a la descriptiva que ubica al problema en un contexto general. Finalmente se recurrió al levantamiento de información a través de la técnica de la encuesta, para su aplicación fue necesario la aplicación de la encuesta la misma que estaba dirigida a los padres de familia y a los docentes de la institución objeto de estudio. Los resultados obtenidos fueron sometidos a procesos estadísticos para su análisis e interpretación. La validez y confiabilidad se determinó a través del juicio de expertos, principalmente del análisis crítico de la investigadora, con lo que se llegó a una confiabilidad aceptable. Se establecieron las conclusiones y recomendaciones que sustentaron la propuesta, permitiendo de esta forma la elaboración de una Guía de alimentación para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado, los beneficiarios son los estudiantes del COMIL N° 13 “Patria”, con la aplicación de la propuesta se contribuirá significativamente a mejorar su rendimiento académico.

DESCRIPTORES: Guía de alimentación, hábitos alimenticios, rendimiento académico.



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TOPIC: DEVELOPMENT OF A FOOD GUIDE TO IMPROVE THE ACADEMIC ACHIEVEMENT OF SECOND AND THIRD GRADE CLASSES IN THE COMIL No. 13 PATRIA EGB, GUAYTACAMA PARISH IN THE LATACUNGA CANTON, DURING 2014-2015 ACADEMIC YEAR.

Author: Silvana Molina Herrera Margoth

ABSTRACT

This research has as main objective to provide alternative solutions to the problem of lack of food habits and their impact on the academic performance of children. Methods of investigation as the inductive-deductive, which made it possible to diagnose the problem was used to solve the problem; the type of research corresponds to the description that places the problem in a general context. Finally the collection of information is used by the survey technique for application it was necessary to apply the same survey was directed to parents and teachers of the institution under study. The results were subjected to statistical processes for analysis and interpretation. The validity and reliability is determined by the judgment of experts, mainly from the critical analysis of the research, which was reached acceptable reliability. The conclusions and recommendations that supported the proposal were established, thus enabling the development of a food guide to improve the academic performance of students in 2nd and 3º grado the beneficiaries are students COMIL No. 13 "Patria" with the implementation of the proposal will significantly contribute to improved academic performance.

DESCRIPTORS: Food Guide, eating habits, academic performance.

AVAL DE TRADUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

La presente investigación ha permitido contribuir en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, tomando en consideración que la condición nutricional incide decisivamente en el rendimiento académico de los niños y niñas en las diversas áreas de estudio. Tomando en cuenta que en la actualidad se habla de una buena salud o de una salud integral para todos los niños y niñas. Luego del proceso investigativo se ha podido verificar que los malos hábitos alimenticios inciden significativamente en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes del COMIL N° 13 “Patria”.

Los estudiantes con malos hábitos de alimentación siempre tienen una capacidad limitada para retener y procesar los conocimientos impartidos en clase por los docentes de la institución educativa, esto se refleja en el rendimiento escolar. Como parte del bienestar de los niños y niñas es importante que posean buenos hábitos de alimentación. Los hábitos de alimentación deben estar acorde a la edad de los niños y niñas.

Este trabajo de investigación se proyecta a analizar las diversas manifestaciones en el desarrollo físico e intelectual que tienen los niños y niñas debido a los malos hábitos de alimentación, los mismos que son adquiridos en el transcurso de su vida, lo que hace que el desempeño de los estudiantes no sea el adecuado o el esperado por los padres de familia.

Además, pretende fomentar buenos hábitos de alimentación en los niños y niñas. Creando conciencia y educando a los padres de familia de como alimentar correctamente a sus hijos y de esta manera creen buenos hábitos de alimentación en sus hijos los mismos que perduren a lo largo de toda su vida, ya que de esta manera contribuirán al desarrollo de una vida sana y productiva.

Para el análisis respectivo del trabajo se ha dividido en tres capítulos, cada uno contiene una descripción como parte de la investigación; los capítulos están de la siguiente manera.

El primer capítulo constituye la fundamentación teórica, aquí se describe los antecedentes investigativos, el marco teórico que consiste en sustentar teóricamente los hábitos alimenticios, rendimiento académico, señalando aspectos científicos y sustentables de cada una de las actividades.

En el capítulo dos se realiza el análisis e interpretación de resultados, en donde se señala una breve caracterización del COMIL N° 13 “Patria” ubicado en el Cantón Latacunga. Se pone a consideración los resultados de la investigación de campo mediante un riguroso análisis e interpretación, las gráficas estadísticas de los resultados obtenidos con las conclusiones y recomendaciones de los datos obtenidos.

En el tercer capítulo se pone a consideración la propuesta, es decir el diseño de la guía de alimentación, la misma que contiene temas relacionados a la alimentación de los niños y niñas de 6 y 7 años tales como: diferentes clases de alimentos, valor de las Kcal de algunos alimentos, recomendaciones de preparación de alimentos, consejos para que los niños y niñas estén bien física e intelectual mente, un menú de alimentación para mejorar la salud y el rendimiento académico de los escolares, objetivos, justificación, descripción, plan operativo de la propuesta. Finalmente en este informe de investigación encontramos las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPITULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Antecedentes Investigativos

Los hábitos alimenticios son fuente permanente de preocupación de expertos del campo de la salud familiar y el campo educativo, por esta razón se han registrado varias investigaciones que abordada de manera seria constituyen un aporte fundamenta al presente trabajo: Es por eso que a continuación se mencionara los siguientes estudios:

ACHUNDIA Shirley, CALDERON Evelin, CAÑARTE Jennifer y REYES Estefanía (2011-2012) de la UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO en su tesis “Estado nutricional de los niños y niñas entre las edades de los 7-12 años de la Escuela 4 de Noviembre Parroquia los Esteros- Ciudad Manta en el periodo de octubre 2011 – febrero 2012 ” concluyen que el estado nutricional está determinado por los factores nutricionales y psicológicos, los mismos que afectan a su crecimiento y desarrollo, el coeficiente intelectual de los niños con algún tipo de desnutrición es de 25 puntos menos es decir 75 sobre 100, la misma que causa retraso en el crecimiento y en su desarrollo cognitivo.

El desempeño escolar lo podemos asociar con la historia nutricional del niño mediante el tamaño de la circunferencia craneana, y los estudios realizados por los profesionales de la salud.

MENDOZA ROJAS, Gladys Elena (2012) en su tesis de la UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Escuela Fiscal Mixta # 1 Carlos

Matamoros Jara del Cantón Naranjito” menciona que la alimentación es la base fundamental en los seres humano, es por eso que los docentes deben ser quienes primordialmente tomen el proceso de recolectar la información pertinente sobre sus acciones docentes, el cual tiene el derecho y la responsabilidad de mostrar su profesionalidad e intervenir en la gestión educativa.

Los niños y niñas tienen malos hábitos alimenticios, los mismos que repercuten de manera negativa en su rendimiento escolar causando bajas notas y problemas de aprendizaje, pero también el estilo de vida está relacionado con la salud de los estudiantes.

VILLAGRAN ANDRADE, Sonia Patricia (2009) de la UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL en su tesis “Nutrición y alimentación en el desarrollo de los niños y niña de 5 a 6 años de los Centros Infantiles Fiscales de la Parroquia de San Antonio de Pichincha” resaltan que para que se produzca un desarrollo integral y total en las niñas y niños, es necesario que se encuentre bien nutrido y alimentado. El estar cocientes de lo importante que es en los niños y niñas una adecuada alimentación para su desarrollo y crecimiento.

La mala alimentación repercute en el desarrollo físico de los mismos, al manifestar en muchos casos déficit de crecimiento, peso, talla, y frecuencia de anemia, alta incidencia de caries dental y lo más importante retraso del desarrollo mental. Esto lleva a involucrar a todos quienes conforman el que hacer educativo (padres de familia, autoridades institucionales, maestros, entes gubernamentales) en esta responsabilidad tan grande, porque solo con niñas y niños sanos tendremos una sociedad mejor.

LLANGARI CEPEDA Patricia (2009) de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO en su tesis “Incidencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños del 1er y 2do ciclo de educación básica de la escuela mixta fiscal “Secundino Eguez” de la Parroquia Augusto Nicolás Martínez del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua” resaltan claramente que la desnutrición afecta en el rendimiento

de los estudiantes de primero y segundo año de EGB, el mismo es un problema que de ser mejorado con la contribución del personal docente, administrativo , padres de familia y estudiantes, en especial los padres de familia que son quienes deben tomar conciencia en la alimentación de sus hijos y brindarles los nutrientes necesarios para el desarrollo normal del cuerpo y la mente.

En resumen uno de los factores de gran importancia en el aprendizaje de los niños constituye las condiciones nutricionales, es por ello que los actores educativos como docentes y padres de familia deben trabajar de manera sinérgica para desarrollar una cultura de alimentación sana y equilibrada tanto en el hogar como en la escuela.

1.2. Fundamentación Científica

1.2.1. Fundamentación Filosófica

El estudio se fundamenta bajo el paradigma propositivo y el enfoque crítico: paradigma propositivo porque busca la excelencia la misma que se puede alcanzar con pensamientos críticos y acciones positivas, el trabajo de los autores del que hacer educativo conducirán al mejoramiento intelectual, físico, psicológico de los niños y niñas en el proceso de estudio, la conciencia clara de sus deberes derechos y obligaciones llegaran a consolidar la excelencia, las mismas que ayudarán a que los problemas detectados (hábitos alimenticios) desaparezcan y que el desempeño escolar sea un logro . Crítico porque se basa en la realidad del niño es decir donde vive, el ambiente familiar y el ambiente educativo. Propositivo porque se busca alternativas para contribuir a la solución del problema.

1.2.2. Fundamentación Epistemológica

Se puede decir que es la suma de cambios que interviene en el pensamiento de las personas: en su lenguaje técnico, la forma de realizar las cosas y el comportamiento de los estudiantes relacionados a los distintos problemas en el

proceso enseñanza aprendizaje en especial los malos hábitos de alimentación. Se conoce que existen algunos factores que condicionan el rendimiento escolar de los niños y niñas, los mismos que pueden ser ocasionados por el contexto familiar, social y escolar.

1.2.3. Fundamentación Pedagógica

Esta investigación es de carácter pedagógico porque busca métodos y técnicas para el aprendizaje de los estudiantes, siendo la pedagogía un fundamento de la educación no deja de ser el arte de educar y enseñar a las personas, mediante el uso de métodos y técnicas innovadoras y las ya existentes. La pedagogía forma pedagogos los mismos que son encargados de guiar los conocimientos y aprendizajes de los estudiantes, es de carácter pedagógico porque incita a que el maestro desarrolle su potencial, capacidad de reflexión y crítica.

1.2.4. Fundamentación Legal

La Declaración Universal de los Derechos del Niños establece como derechos fundamentales de los niños que:

- Todos los niños tienen derecho a la alimentación y la nutrición.
- Los niños tienen derecho a recibir cuidados de ambos progenitores.
- Los niños tienen derecho a una atención de la salud adecuada.

La Constitución de la República en su Art. 3.-Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

En la Sección Séptima que corresponde a la Salud en el Art. 32.- establece que la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Código de la Niñez y la Adolescencia en el Art. 26. Derecho a una vida digna.- Determina que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

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

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

En el Art. 27. Derecho a la salud.- resalta que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

En el título quinto del derecho a alimentos, Capítulo el Art. Enumerado 1.- Ámbito y relación con otros cuerpos legales.- aclara que el presente Título regula el derecho a alimentos de los niños, niñas, adolescentes y de los adultos y adultas considerados como titulares de derechos establecidos en esta Ley. En lo que respecta a las demás personas que gozan de este derecho, se aplicarán las disposiciones sobre alimentos del Código Civil.

El Art. Enumerado 2.- Del derecho de alimentos.- Establece que el derecho a alimentos es connatural a la relación parento-filial y está relacionado con el derecho a la vida, la supervivencia y una vida digna. Implica la garantía de

proporcionar los recursos necesarios para la satisfacción de las necesidades básicas de los alimentarios que incluye:

1. Alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente;
2. Salud integral: prevención, atención médica y provisión de medicinas;
3. Educación;
4. Cuidado;
5. Vestuario adecuado;
6. Vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos;
7. Transporte;
8. Cultura, recreación y deportes; y,
9. Rehabilitación y ayudas técnicas si el derechohabiente tuviere alguna discapacidad temporal o definitiva.

1.2.5. Fundamentación Ontológica

La ontología estudia la manera en que se relacionan las entidades que existen, es decir la relación entre lo universal y lo particular, la relación entre una actividad y sus participantes; de esta forma la relación entre institución y estudiante tiene una significación especial porque las prácticas escolares forman al estudiante en cuerpo, mente y alma. Por todo ello se considera esencial el establecimiento de políticas institucionales y estrategias operativas de aula que orienten a los alumnos a desarrollar adecuados hábitos alimenticios que potencien el aprendizaje y contribuyan al cuidado de su salud.

1.2.6. Fundamentación Sociológica

Los niños y niñas son parte fundamental en la sociedad, es así que la educación es un derecho que tienen los mismos, la misma ayudara a que se desenvuelvan correctamente en la sociedad de forma individual y colectiva. Por ello se asume una corriente sociológica humanista en donde los docentes son quienes

complementan la formación de padres para que en el futuro se desenvuelvan adecuadamente en el entorno.

1.2.7. Fundamentación Axiológica

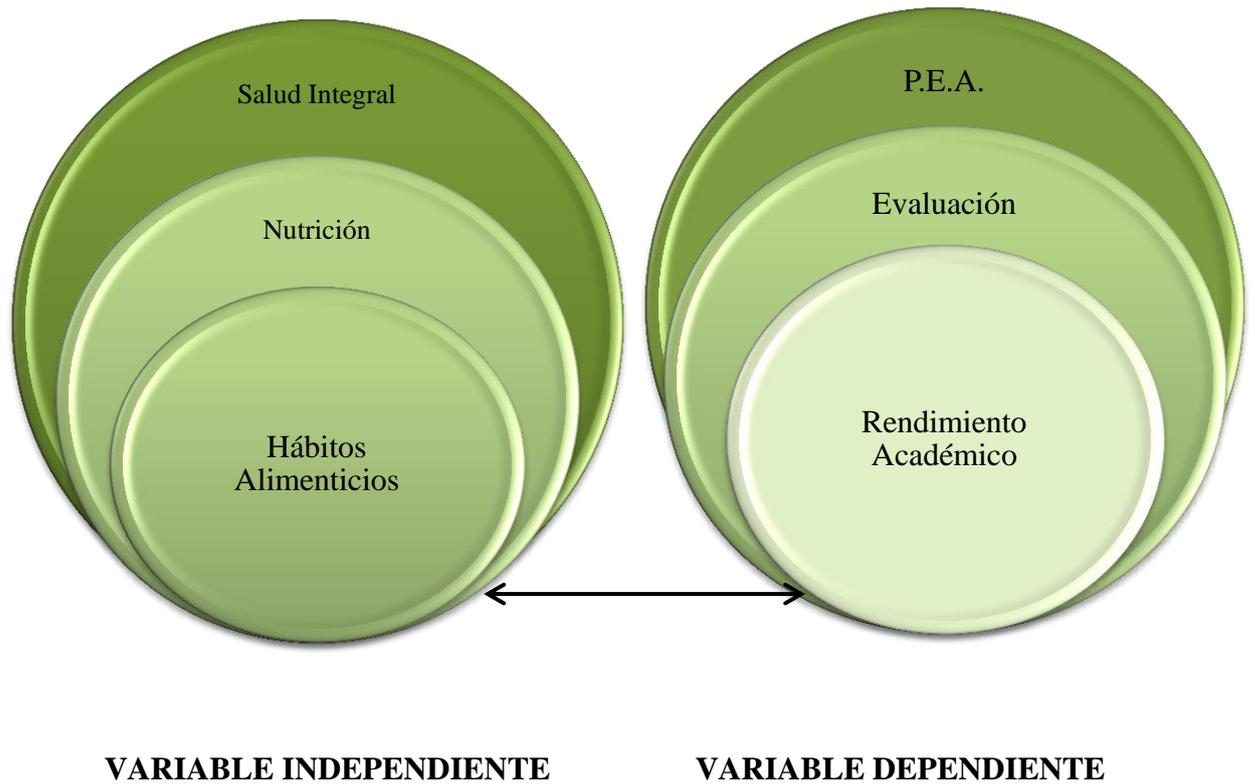
La axiología se encarga del estudio de los valores o cualidades que satisfacen las necesidades de las personas. Un pilar fundamental que está inmerso en los estudiantes es los valores o cualidades, es por eso que los niños y niñas deben estar rodeados de personas que tengan valores y puedan ser ejemplo a seguir por los mismos. La presente investigación es oportuna e importante debido a que la motivación exige que cada respuesta sea forzada positivamente y que se tome de base para la siguiente.

1.2.8. Fundamentación Psicológica

La presente investigación es de carácter psicológica porque busca que los docentes y padres de familia actúen de forma oportuna desarrollen en mayor grado su potencial y capacidad de crítica y reflexión por medio de conocimientos. Por lo tanto es imperativo que en la familia y la escuela vayan desarrollando patrones de alimentación sana y equilibrada que aporten para potenciar la capacidad de resolver problemas de los niños y niñas.

1.3 Categorías Fundamentales

GRÁFICO N° 1



Fuente: Fundamentación Teórica
Elaborado por: Silvana Molina

1.4. Marco Teórico

1.4.1. Salud Integral

Uno de los elementos de los hábitos alimenticios es la salud integral su importancia radica en que busca la prevención de enfermedades, el equilibrio entre la mente, las emociones y el cuerpo físico son tres pilares donde la salud se apoya.

En la actualidad existen gran cantidad de problemas relacionados a los malos hábitos alimenticios de los niños, el sedentarismo la comida rica en grasas e hidratos de carbono provocan un malestar en los estudiantes, esto no permite un desarrollo adecuado en los mismos.

1.4.1.1. Definición de Salud.- Para un desarrollo armónico e integral de la persona es indispensable que esta se encuentre en un equilibrio total de su cuerpo y espíritu, para ello es importante que cada individuo cuide su cuerpo con un verdadero tesoro, si hay algo que no se puede comprar ni vender es la salud corporal y emocional.

Una de las definiciones de salud comúnmente aceptada, es la propuesta por la OMS, promulgada en 1946 y ratificada en 1978 (Alma Atta): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o padecimiento”.(pág. 10)

Según FELDENKRAIS, Moshé Pinchas (1980) "la salud se mide por el shock (el impacto) que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud,... una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente."(pág. 10)

Dentro del contexto, la salud está considerada como un medio para llegar a un fin, la misma que permite a las personas llevar una vida individual, social y

económicamente productiva. La salud es el pilar fundamental para el diario vivir de las personas. Si una persona no goza de una buena salud no tendrá un buen estilo de vida y por concomitantemente no podrá tener un desarrollo adecuado en las actividades que realiza diariamente ya sea individual o colectivamente, por eso es de vital importancia cuidar la salud.

1.4.1.2. Definición de Salud Integral.- La OMS (1948) Define como Salud Integral "La Constitución de la OMS define la salud integral como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición incluye un componente subjetivo importante que se debe tener en cuenta en las evaluaciones de los riesgos para la salud". (pág. 16)

Para PROCOSI (2003), "Salud Integral es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual" (pág. 23).

Lo expuesto por la PROCOSI: se puede decir que la salud integral es un todo, porque debe existir una interrelación entre el individuo y su entorno social lo que permite un bienestar físico, mental, social y espiritual de las personas.

Según DUBAS & PINES, (1974)"La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente" (pág. 11)

Según OBLITAS, Luís (2006), la salud integral es el "bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano".(11)

En este sentido se considera pertinente para que las personas tengan un adecuado desarrollo físico, intelectual y psicológico es indispensable que tengan salud, estas permiten el desarrollo de capacidades y habilidades únicas y propias de los seres humanos, es decir las personas deben tener un equilibrio entre lo físico,

psicológico y lo social lo que hará que se encuentren bien y se desenvuelvan adecuadamente. La salud integral solo se logra cuando existe un equilibrio entre los factores biológicos, físicos, mentales sociales, espirituales los mismos que permiten un desarrollo adecuado a lo largo de la vida de las personas haciendo de los mismos seres individuales y único capaces de desenvolverse dentro de la sociedad competitiva.

1.4.2. Nutrición

1.4.2.1. Definición de Nutrición.- Según MUÑOZ SOLER, Ramón (2008) la nutrición es una "serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo", (pág. 8).

Según la OMS La nutrición es "la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud".

Para Fraternidad MUPRESA (2010) nutrición es el "Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos."(pág. 17)

La nutrición es un proceso que el organismo lo realiza, ya que mediante la misma el cuerpo absorbe lo que necesita, pero para que esto se dé, se debe tener una dieta equilibrada, consumir todo tipo de alimentos en pequeñas cantidades o lo necesario para que el organismo absorba todo lo que necesita.

La misma fuente señala que "el estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos

mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios”

Según el mencionado autor la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos".

De esta definición se deduce que la alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, las prácticas nutricionales actuales han hecho de esta función básica un proceso involuntario, inconsciente y no educable; desde el momento en que los padres y educadores no orientamos a hijos y estudiantes en buenos hábitos alimenticios.

Para FERNANDEZ, Moisés, (2003) la nutrición es" el conjunto de procesos metabólicos los cuales el organismo transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes)". (pág. 18)

Estos autores coinciden en que la nutrición es un proceso metabólico que el organismo lleva a cabo de una forma adecuada, para que el cuerpo absorba los nutrientes (lípidos, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua) que necesita, convirtiéndose en algo esencial para la vida y desarrollo de las personas.

En resumen y a juicio personal de la investigadora se considera que en la niñez es fundamental una adecuada alimentación que provea al organismo de los nutrientes necesarios para que de esta manera tenga un correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual. Esto ayudará a prevenir problemas: los mismos que pueden ser de aprendizaje y con esto secuelas de baja autoestima en los estudiantes. La nutrición es la base fundamental para sentirse bien, con energía y gozar de salud, para lograr esto no es necesario comer en abundancia sino consumir lo que el cuerpo necesita en cantidades adecuadas. Es decir tener una alimentación que contenga macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas y agua), micronutrientes (vitaminas, aminoácidos, minerales,), fibras, hierbas.

1.4.2.2. Tipos de nutrientes.- Los nutrientes se clasifican en grandes grupos, así:

1.4.2.2.1. Macronutrientes.

En este grupo tenemos a:

Las proteínas.- las proteínas son una parte fundamental para la vida. Porque forman la estructura celular de todas las personas, por su origen son de dos tipos: origen animal y origen vegetal.

Las de origen animal se puede encontrar en las carnes rojas y blancas también en la leche sus derivados y en los huevos. Las de origen vegetal que se encuentran en las legumbres y ortalizas tales como , chocho, frejol etc.

Los carbohidratos.- los podemos encontrar en los alimentos tales como: la panela, miel de abeja, azúcar, papas, camote yuca, melloco, oca, zanahoria etc.

En los cereales tales como: el arroz, el trigo, la avena, quinua, maíz en las legumbres habas, chochos, lentejas, también en las frutas tales como: en las distintas variedades de plátanos. Para una correcta alimentación se debe consumir estos tipos de alimentos. Nuestro organismo tiene la capacidad de transformar los carbohidratos en glucosa para que puedan circular en la corriente sanguínea.

La grasas.- proporcionan al cuerpo la mayor fuente de energía debido a que producen muchas calorías , pero se debe tener cuidado con la cantidad de grasas que se consumen diariamente ya que en exceso pueden ocasionar graves repercusiones en el cuerpo.

El Agua.- es un componente indispensable para las células del organismo, el 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua algunas de las frutas que contienen una gran cantidad de agua son: el melón, las uvas, la papaya, las manzanas etc y las verduras como el pepino, la lechuga, el tomate, la col, la cebolla etc es necesario

consumir una buena cantidad de agua diariamente ya que la misma ayuda a que el cuerpo este saludable.

1.4.2.2 Micronutrientes.

Son todas las vitaminas y minerales que podemos encontrar en las frutas y verduras que consumimos diariamente.

Vitaminas.- son fundamentales porque ayudan en el equilibrio del metabolismo, pero no debemos consumirlas en exceso debido a que todo en exceso puede ocasionar graves daños en el cuerpo.

Así, se puede encontrar la vitamina A que ayuda a mantener la piel saludable. La vitamina D que ayuda al crecimiento a mantener sanos y fuertes los huesos y dientes, la vitamina E que ayuda a proteger el cuerpo de las toxinas que existen en el organismo, la vitamina K que ayuda a la circulación de la sangre, vitamina B1 que ayuda a normalizar la digestión y el apetito también ayuda a que el niño tenga un correcto crecimiento mantiene el tejido de las glándulas, cabello, uñas, piel, vitamina B2 ayuda a mantener la piel suave, la visión clara, el sistema nervioso en buen estado, vitaminas B3 ayuda a la formación de algunas enzimas necesarias que ayudan en el correcto metabolismo y la transformación de alimentos en energía, vitaminas B5 ayudan a la estimulación de cicatrización de heridas también participan en la degradación de grasa e hidratos de carbono para producir energía para el cuerpo, vitaminas B6 ayudan en el metabolismo de glóbulos rojos, vitaminas B12 son muy importantes por que ayudan a mantener la células nerviosas.

El ácido fólico ayuda a un correcto desarrollo del cerebro, es de vital importancia en la época de crecimiento de las personas tales como la infancia, adolescencia y embarazo. El ácido fólico se puede encontrar en los alimentos de origen animal, vegetal, vitamina C mantiene dientes, huesos, tejidos, arterias y venas en un buen estado también ayuda en la reparación de heridas, quemaduras y a proteger contra alguna enfermedad. Los minerales son fundamentales para las células y los fluidos

del organismo, fortifican los huesos y dientes. El calcio es indispensable para tener huesos y dientes fuertes.

El magnesio ayuda a mantener dientes, huesos y corazón sanos. El sodio ayuda al equilibrio del agua en el cuerpo. Potasio ayuda a combatir diarreas, cólicos y favorece a la eliminación de toxinas.

1.4.2.3. Minerales para el desempeño escolar.- para el crecimiento físico y mental de los niños y niñas se necesita el aporte del hierro para que tengan un correcto desarrollo de su cuerpo y mente para CHAVES, M (2009) en su libro Nutrición Infantil ¿Cómo Alimentarlos Bien? Menciona lo siguiente: “el hierro tiene un papel importante en el sistema nervioso central ya que participa en la regulación de los mecanismos del cerebro, en la producción de neurotransmisores y otras funciones relacionadas al aprendizaje y la memoria”, (pág. 32).

El hierro lo podemos encontrar en la frutilla pepino, mora, mango etc., el mismo que es indispensable para tener un buen nivel académico. Otros minerales como el fósforo, cobre y magnesio. El fósforo ayuda a mejorar la energía y atención del niño, el fósforo mejora la capacidad de aprender, el magnesio ayuda a reforzar la memoria del niño o niña.

1.4.2.4. Función de los nutrientes.- las características de los nutrientes es que sus funciones las realiza dentro del organismo.

1.4.2.4.1. Energéticas o calóricas.

Son los hidratos de carbono y grasa quienes conforman este grupo su función es la energética debido a que ayudan a mantener la energía, actividad corporal y calórica por que ayudan a mantener al cuerpo en una temperatura normal.

1.4.2.4.2. Plásticos o protectores.

Estos intervienen en la construcción del organismo debido a que forman los tejidos y los protegen. Las proteínas son las encargadas de cumplir estas funciones.

1.4.2.4.3. Reguladores.

Son los minerales y las vitaminas la función que desempeñan es la de regulación que es indispensable para la reproducción de los organismos.

En consecuencia cada uno de los macronutrientes, así como los micronutrientes son indispensables en el organismo del ser humano, cumplen funciones básicas para su funcionamiento, por lo tanto su consumo debe ser administrado de manera racional y dosificada a través de los alimentos que se consume y los suplementos que pueden ser administrados por un especialista en caso de ser necesarios.

1.4.2.5. Alimentación saludable.- Para el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS (2013), una alimentación saludable es aquella que “permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”, (pág. 55).

De este modo el estado de salud de las personas depende de la calidad de vida, la calidad de alimentos que consumen, de la pureza del agua y los hábitos alimenticios de los mismos, esto permite alcanzar un funcionamiento óptimo del organismo, conservar la salud, para ello es necesario conocer la composición de cada uno de los alimentos, los nutrientes que nos aportan, de la cantidad de calorías que cada uno de ellos nos proporciona y qué funciones desempeñan en nuestro organismo.

GRÁFICO N° 2 PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Fuente: Internet Ganoderma Rey el 27 de septiembre de 2012.

Elaborado por: Silvana Molina

1.4.2.5. Clasificaciones de los Alimentos.- Parafraseando a FRATERNIDAD MUPRESA (2010) la alimentación es “el acto de proporcionar al cuerpo alimentos, un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales de las personas”. Para llevar a cabo todos los procesos de alimentación y nutrición, el organismo humano necesita un suministro continuo de alimentos que deben ser ingeridos por las personas. Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos que son consumidos diariamente. (pág. 12-13)

GRÁFICO N° 3



Fuente: Internet <http://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1KPN16Q8D-86961B-11Q9/los%20alimentos.cmap>

Elaborado por: Silvana Molina

Clasificación de los nutrientes que se encuentran en los alimentos:

CUADRO N° 1

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS				
Que aportan calorías			Que no aportan calorías	
Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos	Vitaminas I - Vitaminas II	Minerales

Fuente: Ministerio de Salud Pública

Elaborado por: Silvana Molina

1.4.2.5.1. Carbohidratos.

Son la mejor fuente de energía los mismos ayudan en crecimiento, el mantenimiento adecuado de nuestro cuerpo en la actividad física y mental que realizan las personas diariamente.

1.4.2.5.2. Fibra.

Ayuda a combatir las enfermedades intestinales y el estreñimiento que son muy usuales en la mayoría de personas. Debido a que los alimentos que contienen fibra produce heces abundantes y blandas.

1.4.2.5.2. Vitaminas.

Las vitaminas regulan los procesos químicos del cuerpo ayudando a que las grasas se transformen en energía para el cuerpo.

1.4.2.5.3. Grasas.

Proporcionan energía para el cuerpo formando una capa de tejido bajo la piel la misma que ayuda a conservar el calor del cuerpo.

1.4.2.5.4. Proteínas.

Producen hormonas y otras sustancias químicas activas. Las proteínas son la materia prima de las células y otros tejidos del cuerpo.

1.4.2.5.5. Minerales.

Ayudan a construir los huesos, controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Nutrición es la ciencia que está encargada del estudio, mantenimiento, del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico,

garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades que puedan afectar el organismo del cuerpo.

En esa línea argumental se menester considerar que al momento de consumir las cinco comidas en un día se equilibre las porciones adecuadas de cada uno de estos grupos alimenticios, caso contrario el consumo excesivo repercutirá en la acumulación de grasa, azúcares y toxinas; por el contrario la carencia de ellos podrían conducir a un proceso acelerado de anemia debido a que estos procesos no son llevados a cabo por nuestro organismo adecuadamente empieza a sufrir algún tipo de alteración lo que impide el correcto funcionamiento del mismo.

1.4.2.6. Importancia de la nutrición y/o alimentación.- BOURDEAU, Pierre (1981), expone que "Para saber qué hay que comer y qué suprimir de la alimentación, cada individuo tiene que estudiar su condición personal y luego probar distintos alimentos y combinaciones, con el objeto de encontrar el régimen que le siente mejor", (pág. 15).

Es importante resaltar que la alimentación del hombre que trabaja con el cerebro y está confinado en su mesa de estudio sería inadecuada para un trabajador manual. Lo mismo podemos decir de una mujer embarazada y de otra que trabaja como modelo. Son totalmente diferentes la cantidad y calidad de los alimentos que necesitan un bebé, un niño, un adolescente o un adulto.

Durante el período de crecimiento las personas necesitan más calorías y en abundancia hidratos de carbono. El adulto (entre 25 y 42 años) requiere menos calorías, menos hidratos de carbono y más proteínas, que deben estar sabiamente calculadas En la madurez no se precisan tantas calorías y la dieta debe ser menos rica en grasas y más rica en proteínas.

Coincidiendo con el aporte del autor y amañera de concusión bien podría decirse que después del aire y el agua, el alimento es de vital importancia para que nuestro cuerpo se conserve sano, joven y vigoroso. No es fácil recomendar una

dieta que sirva para todos, ya que este es un tema eminentemente individual. Depende mucho de las condiciones físicas de cada individuo, de su estructura morfológica, del peso, la estatura, la edad, la ocupación, y la parte económico.

1.4.3. Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios de las personas en la actualidad, en la mayoría de casos no son los correctos o los más apropiados esto depende de algunos factores como son: lo económico, lo cultural, lo social o simplemente los gustos de cada persona por la comida.

Parafraseando a YUDKIN (1993) es importante definir los siguientes conceptos para poder hablar de hábitos alimenticios

Preferencia alimenticias: son alimentos especiales que le gustan o no a los individuos.

Elección alimenticia: son los alimentos elegidos por el individuo en un momento determinado.

Hábitos alimenticios: son la suma de alimentos elegidos por un individuo y constituye su dieta total.

Costumbres alimenticias: este concepto se refiere a los patrones de consumo de poblaciones o grupos, quizá de una familia. No obstante dichos patrones se le conoce con frecuencia hábitos alimenticios.

Al asociar estos términos parecerían ser sinónimos, la realidad desvirtúa este criterio no siempre las preferencias o la elección de los alimentos consolidan un buen hábito alimenticio, muy por el contrario estos se los ha ido adquiriendo por costumbre dentro de la alimentación de un hogar o familia.

Según BOURGUES, Luis (1990) “El conocimiento profundo sobre la naturaleza de los hábitos alimenticios y de cómo se generan y evolucionan es la piedra angular para comprender la conducta alimenticia y modificarla en caso necesario” (pág. 20).

Según FUENTES, Robinson (2000) define a habito “al modo especial de conducirse o proceder, este se puede adquirí por repetición de actos semejantes o iguales que tienen un origen en tendencia instintivas. También se puede considerar como la facilidad que se adquiere al paso del tiempo y con una constante practica en una misma actividad o ejercicio”, (pág.23).

En conclusión se puede decir que los hábitos alimenticios son conductas y actitudes que tienen las personas para alimentarse. Es evidente que entorno a los hábitos alimenticios juegan diversos factores como son: las preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres alimenticias que determinan el gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente o diariamente cada uno de los individuos. También depende de la cultura, tradiciones, creencias, clima, vegetación, economía de las personas ligadas al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos con la que cuente. Bien puede decirse entonces que los hábitos alimenticios es la suma de alimentos que elige una persona para su dieta diaria.

1.4.3.1. Mala nutrición y sus consecuencias.- Los malos hábitos alimenticios pueden causar una mala nutrición, y si esto no es controlado a tiempo puede causar graves enfermedades. Las mismas son causada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta diaria de las personas. Una persona corre riesgo de malnutrición si la cantidad de energía y nutrientes de la dieta no satisfacen sus necesidades nutricionales.

La obesidad es la acumulación del exceso de grasa en el cuerpo, es una forma grave de malnutrición y ha llegado a constituir un problema de proporciones epidémicas en las sociedades ricas de los países industrializados. El peso excesivo impone una carga extra al corazón y puede causar cardiopatía grave y otros

trastornos. Las personas obesas generalmente mueren a menor edad que las de peso normal. Según estadísticas de las compañías aseguradoras, los varones con 20% o más de sobrepeso tienen mayor riesgo de morir por cardiopatía (43%), hemorragia cerebral (53%) y diabetes (133%) que los que tienen peso normal. Un hombre con 20% de sobrepeso tiene 30 % mayor probabilidad de morir antes de la edad de jubilación que si su peso fuera normal. Pero también una mala nutrición puede causar problemas de aprendizaje en los niños y niñas.

La obesidad puede resultar de un incremento en el tamaño o el número de adipocitos. Al parecer, el número de adipocitos en el adulto es determinado principalmente por la cantidad almacenada durante la lactancia y la infancia. Cuando los niños pequeños son alimentados en exceso, se forman cantidades grandes de adipocitos. Más tarde en la vida estas células pueden llenarse de un exceso de lípidos, los cuales siempre están presentes. Se piensa que las personas con tales cantidades aumentadas de adipocitos son más susceptibles a la obesidad.

Desde una visión muy personal se advierte la existencia de muchas personas que tienen exceso de peso, por lo que recetas milagrosas, las dietas han venido a constituir una industria multimillonaria de dólares que incluye alimentos especiales, formulaciones de complementos, píldoras, libros, clubes, aparatos para adelgazar e incluso procedimientos quirúrgicos como el engrapado del estómago y la inserción dentro de éste de burbujas de plástico. Por desgracia, la obesidad no tiene una cura mágica.

Para hacer frente a este problema la única forma segura (y sana) de perder peso es restringir la ingestión de alimento (energía) de modo que sea menor que la salida de energía. Esto obliga al organismo a tomar de sus depósitos de grasa las calorías faltantes, y dado que la grasa se moviliza y quema, el peso corporal disminuye. Esto puede lograrse mejor mediante una combinación de aumento en el ejercicio y disminución de la ingestión calórica. La mayoría de los nutricionistas concuerdan en que la mejor dieta reductiva es una bien balanceada.

Debido a que la obesidad está considerada por muchos como una alteración en los hábitos alimenticios de quienes la padecen, hay terapias que tratan de modificar este comportamiento patológico. Se enseña a los pacientes a comer sólo en determinados momentos del día o en lugares específicos, a comer despacio, y a llevar relación escrita de los alimentos ingeridos. Sólo un 15% de los pacientes así tratados consiguen una pérdida de peso aceptable y mantenida.

A criterio de la investigadora la mayoría de las personas con sobrepeso comen en exceso debido a una combinación de malos hábitos alimenticios y factores psicológicos. Cualesquiera que sean las causas, comer en exceso y la falta de ejercicio constituyen los factores para hacerse obeso.

Del libro “Los mitos de la malnutrición” OLMO Fernando, (1988) dice:

Mientras que millones de personas comen demasiado, muchas otras no tienen suficiente que comer o no reciben una alimentación balanceada. Incluso individuos con peso excesivo pueden estar malnutridos, las personas que sufren malnutrición suelen estar débiles, fatigarse con facilidad y ser muy susceptibles a infecciones. Por lo común tienen deficiencia de aminoácidos esenciales, hierro, calcio y vitamina A. Se estima que unos 250000 niños quedan permanentemente ciegos cada año debido a deficiencia de vitamina A en su alimentación, (p. 44).

El desarrollo físico y mental de los niños se retarda cuando los componentes esenciales formadores de las células no son aportados en la alimentación. Dado que su organismo no puede producir anticuerpo (que son proteínas) y células necesarias para combatir la infección, enfermedades de la infancia comunes como sarampión, tos ferina y varicela a menudo son fatales en niños con malnutrición proteínica.

Por consiguiente de todos los nutrientes requeridos, los aminoácidos esenciales son los más a menudo deficientes en la alimentación. Millones de personas sufren problemas de salud y presentan menor resistencia a las enfermedades debido a deficiencia proteínica.

En el libro “La desnutrición en números” ROMERO, Daniel (2003) estima que:

En los países desarrollados, las consecuencias de llevar una dieta muy baja en energía se da en personas que sufren de anorexia nerviosa: enfermedad que se caracteriza por el miedo intenso a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo (dismorfofobia). Conduce a un grave adelgazamiento debido a una dieta exagerada y a un exceso de ejercicio, (pág. 121).

No obstante en las instituciones educativas está enfermedad se presenta habitualmente en adolescentes, especialmente en mujeres. Muchos estudiantes también padecen a menudo bulimia, es decir ingesta excesiva de alimentos seguidos de provocación del vómito, uso de laxantes, dietas exageradas y/o abuso del ejercicio para controlar el peso; los vómitos provocados generan problemas gastrointestinales graves, siendo urgente el uso de antidepresivos, pues muchos de los bulímicos sufren también depresión.

1.4.3.2. La Desnutrición y sus afectaciones en el rendimiento académico.- Una de las grandes preocupaciones por las que atraviesan los sistemas educativos de todo el mundo es la obsesión por la calidad.

Cada vez más, los recursos económicos de un país son destinados todos los años para la educación. Sin embargo, frente a este período de optimismo pedagógico, se vive hoy a nivel mundial un momento de replanteamiento crítico del sentido de la escuela en esta nueva época, denominada. La formación integral del ser humano. Una formación que trata de profundizar en problemáticas tan complejas como la carencia de un proceso nutricional apto e ideal que conlleven a que los niños aprendan sin problemas en un ambiente adecuado a sus necesidades.

WEBER, Estaban (2009) en su obra “Nutrición y educación” se plantea la siguiente pregunta:

¿Cómo enseñarle a un niño que está hambriento? El mismo autor llega a la conclusión de que es importante y valioso que los estudiantes deben estar bien nutridos para que el proceso enseñanza aprendizaje sea ideal.

Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son: Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

Bajo estos parámetros se ha determinado que un niño desnutrido tiene serias complicaciones para adaptarse en el proceso educativo.

Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos)
- Retardo en la pubertad

La afirmación anterior invita a tener una óptica innovadora, el sistema educativo no puede permanecer al margen de estos trascendentales problemas en el ámbito de la vida diaria y tiene la necesidad, obligatoriedad, de responder a estas nuevas demandas sociales.

En el libro el “Descubriendo el impacto de la desnutrición” ALTOSANO, Inés (2003), dice “Una institución de educación secundaria que no quiera ver y afrontar la desnutrición y hace como si nada hubiera ocurrido, está irremediablemente abocada al fracaso y cava, a pasos agigantados, su propia fosa, porque los educandos son la razón de ser de la educación”, (pág. 27).

Las ideas y reflexiones descritas anteriormente no solamente son el escenario dramático de los países tercer mundistas, esta realidad se vive a diario en las instituciones educativas del país, la provincia y la institución objeto de estudio, los resultados del aprendizaje a criterio de los docentes se ven seriamente afectados por la presencia de la desnutrición, sobre todo de aquellos niños que vienen de familias extremadamente pobres.

1.4.3.3. Importancia de los hábitos alimenticios.- Es la conducta consiente que se realiza a diario al momento de consumir los alimentos. Estos hábitos se

desarrollan en la infancia debido a que los niños y niñas aprenden del medio que lo rodea y de esta forma se identifica con sus familiares.

1.4.3.4. Factores que influyen en los hábitos alimenticios.- Existen algunos factores que influyen ya sea directamente o indirectamente en los hábitos alimenticios de los niños y niñas a continuación se mencionara algunos:

- La familia.
- Mensajes de los medios de comunicación.
- Influencia de los amigos.

Se puede decir entonces que el proceso de aprendizaje empieza en la familia, esta organización primigenia es la encargada de formar buenos hábitos de comer. Por ende es en la infancia la mejor etapa para que los niños y niñas adquieran estos buenos hábitos alimenticios, debido a que con el tiempo solo modifican un poco sus hábitos ya que el aprendizaje o los conocimientos que adquirió son inconscientes; entonces si hay una cultura alimenticia no habrá publicidad alguna o influencia de amigos que cambie esa sana conducta de alimentarse de manera correcta.

1.4.3.5. El conocimiento sobre las necesidades nutricionales.- CAMPO, Arias (2000) dice:

El conocimiento sobre las necesidades nutricionales del ser humano y la interacción entre dieta y salud ha sido claramente especulativa hasta el siglo XIX. Una vez que Lavoisier descifra la obtención de energía en el organismo a través de la oxidación de los alimentos, y Magendie establece la esencialidad de las proteínas para la vida, la nutrición como ciencia se desarrolla con rapidez, profundizando en el conocimiento de los nutrientes y las necesidades que de ellos tiene el organismo en distintas situaciones, (pág. 40).

El auge en el estudio de la nutrición está determinado, asimismo, por la evidencia de la repercusión que el estado nutricional tiene sobre la salud. Alimentación y

nutrición son determinantes mayores del estado de salud de la población, considerándose causa directa de enfermedad algunos patrones de ingesta desequilibrados.

Dentro de este orden de ideas se confunde mucho los términos nutrición con alimentación, dentro de este marco es necesario aclarar su significado real; el término "nutrición", se entiende al conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que han de cumplir tres fines básicos: aportar la energía necesaria para mantener la integridad y el funcionamiento de las estructuras corporales, construir y reparar estas estructuras y regular los procesos metabólicos. Por el contrario, la alimentación es simplemente el proceso mediante el cual obtenemos del exterior los nutrientes contenidos en los alimentos.

1.4.4. Proceso Enseñanza Aprendizaje

1.4.4.1. Definiciones.- Según la enciclopedia cubana ECURED (2014) proceso enseñanza aprendizaje es:

La Ciencia que estudia, la educación como un proceso consiente, organizado y dialéctico de apropiación de los contenidos y las formas de conocer, hacer, vivir y ser, contruidos en la experiencia socio- histórico, como resultado de la actividad del individuo y su interacción con la sociedad en su conjunto, en el cual se producen cambios que le permiten adaptarse a la realidad, transformarla y crecer como Personalidad, (pág. 12).

El proceso de enseñanza aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este

espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con un aprendizaje de por vida.

Dicho de otro modo el proceso enseñanza aprendizaje es la acción sustancial de la educación, donde existe una persona que enseña (el profesor) y otra que aprende (los estudiantes); ellos son los protagonistas, los paradigmas pedagógicos en la nueva educación establece un rol activo a los alumnos, ellos son quienes construyen su propio conocimiento en base a lo aprendido.

1.4.4.2. Definición Educación.- Parafraseando a AUSUBEL y COLBS, (1990), La educación es “un conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se permitirá ayudar a las personas en el desarrollo de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no busca crear facultades en los educandos, sino que el objetivo es ayudar, coopera en su desenvolvimiento y precisión”, (pág. 18).

1.4.4.3. Definición Aprendizaje En palabras de SCHMECK (1988): “el aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos”. (pág. 171).

De acuerdo con PÉREZ GÓMEZ (1992) “el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas”, (pág. 14).

Según la enciclopedia cubana ECURED (2014) el aprendizaje es:

Un proceso de naturaleza extremadamente compleja, cuya esencia es la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad. Para que dicho proceso pueda considerarse realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera, debe poder manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de problemas concretos, incluso diferentes en su esencia a los que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.(pág. 23)

De acuerdo con PÉREZ GÓMEZ (1992) el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

De allí pues el aprendizaje es un proceso que ayuda a la adquisición de nuevos conocimientos, habilidades y capacidades, que perdura a lo largo de toda la vida de las personas. Inclusive el aprendizaje en algunas ocasiones puede ser repentino o informal, puede surgir también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

1.4.4.4. Definición Enseñanza.-Parfraseando a NAVARRO, Rubén la enseñanza es un” proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre un tema. Tiene por objeto la formación integral de las personas, En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha”, (pág. 34).

Según la enciclopedia cubana ECURED (2014) el proceso de enseñanza “produce un conjunto de transformaciones sistemáticas en los individuos, una serie de cambios graduales cuyas etapas se suceden en orden ascendente. Es, por tanto, un proceso progresivo, dinámico y transformador”, (pág. 23).

Visto desde esta perspectiva la enseñanza es un proceso que busca transmitir conocimientos a las personas de temas que le ayuden en su diario vivir. La misma que es progresiva ya que va avanzando de acuerdo a su edad, dinámica porque busca diversas formas de llegar a los estudiantes y transformadora porque su objetivo es modificar su pensamiento.

CUADRO N° 2
APRENDIZAJE

APRENDIZAJE COMO...	ENSEÑANZA	FOCO INSTRUCCIONAL	FOCO RESULTADOS DE APRENDIZAJE
ADQUISICIÓN DE RESPUESTAS	Ofrecer feedback	Centrada en el currículum (conductas correctas)	Cuantitativos (fuerza de las asociaciones)
ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTO	Transmitir información	Centrada en el currículum (información apropiada)	Cuantitativos (cantidad de información)
CONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADOS	Guiar el procesamiento cognitivo	Centrada en el estudiante (procesamiento útil)	Cualitativos (estructura del conocimiento)

Fuente: Metáforas del aprendizaje
Elaborado por: Mayer 1992

1.4.4.5. Desempeño Escolar.- En la actualidad se puede observar como los adultos deben realizar múltiples tareas para sostenerse a sí mismos y a sus familias, lo que ha llevado a que los padres descuiden a sus hijos y no puedan estar alertas en el día a día de los mismos con respecto al desempeño escolar de sus hijos. La mayoría de los padres de familia asocian el éxito o el fracaso escolar de sus hijos con premios o castigos es decir si el niño obtiene buenas calificaciones lo premian y si el niño obtiene malas notas lo castigan.

Cuando el niño muestra en casa su bajo rendimiento académico los padres empiezan a buscar culpables ocasionando más problemas al niño de los que ya tenía, pero también el castigo muchas de las veces viene impartido desde la escuela debido a que ya lo catalogaron como un niño problema, estas situaciones en definitiva lo único que logran es marcar al estudiante y hacer que pierdan la confianza en los potenciales de sí mismo.

RUIZ, Dolores (2002), dice al respecto “El rendimiento escolar es un fenómeno vigente, porque es el parámetro por el cual se puede determinar la calidad y la cantidad de los aprendizajes de los alumnos y además, porque es de carácter social, ya que no abarca solamente a los alumnos, sino a toda la situación docente y a su contexto”. (pág. 52).

Según CORTEZ, Eliecer (s.f.) lo define como: “Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico, intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, actitud.” (pág. 65).

La conclusión derivada de las definiciones anteriores, permite resaltar que el desempeño escolar de los estudiantes depende en gran parte del ambiente socio-familiar por el que se encuentra rodeado y en la niñez depende del medio social que más incide sobre ellos, los problemas en la escuela son expresiones de que algo está sucediendo con el estudiante en su convivencia familiar o escolar.

1.4.4.6. Tipos de Desempeño Escolar.- Existen diferentes tipos de desempeño escolar los cuales se mencionara a continuación.

- Desempeño individual.
- Desempeño general.
- Desempeño específico.

Desempeño individual.-Se da por manifiesto en la adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes. Mediante esto el maestro puede tomar decisiones pedagógicas para un futuro. El rendimiento individual tiene su fundamento en la exploración de los conocimientos y hábitos culturales, también tiene mucho que ver el campo cognoscitivo o intelectual del estudiante.

Desempeño general.- se manifiesta mientras el estudiante acude a la institución educativa, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y los hábitos culturales junto con su comportamiento y conducta dentro de la misma.

Desempeño específico.-Se manifiesta en la resolución de los problemas del estudiante, el desarrollo de su vida familiar, social que se les presentara en un

futuro. Si se evalúa la vida afectiva del alumno se debe tomar en cuenta su conducta.

Es pertinente considerar que en todos estos tipos de desempeño el docente tiene mucho que ver con sus niveles, pues mediante su acción pedagógica se garantiza o pone en duda la concreción de metas educativas. Por lo tanto el desempeño no solamente es el reflejo de la dedicación del estudiante o el grupo de estudiantes, también depende en gran medida del profesionalismo del sujeto que media el conocimiento.

1.4.4.7. Causas de un desempeño escolar bajo.- En la actualidad se señalan varias causas por las que los estudiantes tienen un desempeño escolar bajo. Las mismas que pueden ser la familia el ambiente que lo rodea su autoestima.

KRAUSKOPF (2007) menciona que “Para una exitosa inserción escolar es necesario que los y las adolescentes cuenten con una elevada autoestima, buenas habilidades sociales, intelectuales y de aprendizaje, eficientes mecanismos de resolución de problemas, metas y un entorno académico que actúe como medio para el desarrollo personal y social”, (pág. 13).

MARTÍNEZ (2007) se refiere a la familia como un factor importante dentro del desempeño escolar de educando, tanto por las relaciones que se establecen en el hogar, como por los estímulos intelectuales, culturales, que se brindan, así como la forma que le enseñan al niño para ocupar el tiempo libre. Ya que la familia es la institución natural más importante en la formación del educando. (2007).

En estas circunstancias no se requiere ser especialista para avizorar que el éxito educativo del alumno depende de factores sociales, psicológicos, emocionales, pedagógico, funcionales y de infraestructura que armonizados en un todo único llevan al éxito o fracaso escolar.

1.4.5. Evaluación

En todas las tareas que realice el docente con sus estudiantes debe siempre estar presente la evaluación no es posible pensar en una enseñanza sin la evaluación. El evaluar surge de la necesidad de saber si los conocimientos que comparte el docente están convirtiéndose en aprendizajes para con los estudiantes. La evaluación juega un papel muy importante en la educación ya que permite que los docentes busquen métodos y técnicas apropiadas para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje que es en el que se centra el proceso de la evaluación.

La evaluación aparece como una herramienta cuyo objetivo es mejorar el proceso enseñanza y aprendizaje y por concomitantemente mejorar la calidad de la educación, pero existen dudas sobre el porqué de la evaluación es así que podemos decir que el docente enseña lo que posteriormente evaluará o el alumno no estudia para aprender sino para la evaluación.

1.4.5.1. Definiciones.- Según MACCARIO, Bernardo (1998), la evaluación es “El acto que consiste en emitir un juicio de valor, a partir de un conjunto de informaciones sobre la evolución o los resultados de un alumno, con el fin de tomar una decisión”, (pág. 9).

Para GARCIA, Ramos (1989) la evaluación es un “Proceso de obtención de información y de su uso para formular juicios que a su vez se utilizarán para tomar decisiones”, (pág. 19).

Teniendo en cuenta que la enseñanza es un proceso STENHOUSE (1984) y GARCIA, Ramos (1989) complementan que la evaluación permite dar un juicio de valor con el objetivo de tomar decisiones, que ayuden a brindar alternativas de posibles soluciones a los problemas que se encuentren en los estudiantes.

Sobre la base de las definiciones expuesta por los autores citados es coherente asumir una posición personal y afirmar que la evaluación es un elemento vital del currículo, no se lo puede dar una connotación de fin del proceso educativo, por el contrario es un medio para replantear estrategias y procedimientos de aprendizaje.

1.4.5.2. Importancia de la evaluación.- Parafraseando a CASANOVA, Mario, (1998), la importancia de la evaluación como un proceso sistemático y continuo, obtiene y proporciona información, confiable y útil que ayuda en la toma de decisiones, la misma constituye un elemento indispensable para garantizar la renovación y perfeccionamiento permanente del sistema educativo. Entre las importancias tenemos:

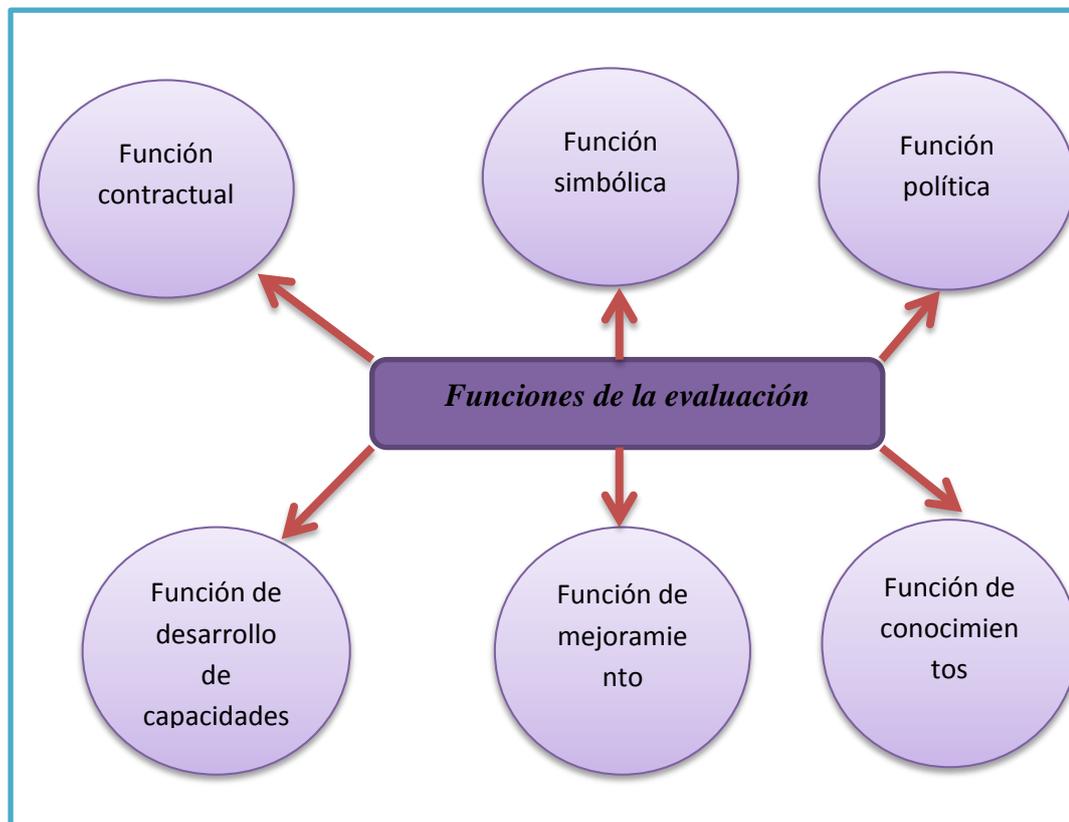
- La Parte integrante de la acción educativa, actuando desde el interior, en el proceso para mejorar la calidad.
- El alumno es, sin duda beneficiario de la evaluación porque permite conocer sus aciertos y diferencias, de esta manera ayudar al mejoramiento en su aprendizaje.
- La evaluación debe ir mostrando el camino con sus fallas y aciertos, permitiendo la comunicación entre las personas que conforman el que hacer educativo.
- La eficiencia del sistema educativo depende la optimización en el proceso esencial enseñanza y aprendizaje, así la evaluación se constituye en el elemento dinámico y de autorregulación.
- La necesidad de información objetiva, valida, útil y oportuna que permita tomar decisiones sobre el reajuste y perfeccionamientos de: métodos y estrategias de aprendizaje, que se está utilizando en el aula.

Considerando lo expuesto se puede decir que la evaluación es uno de los pilares fundamentales en la educación porque es considerada como auto reguladora

dirigida al mejoramiento del sistema de educación, su importancia radica en que permite integrar, permite conocer las dificultades de los estudiantes, finalmente se puede decir que busca el mejoramiento continuo del el sistema educativo.

1.4.5.3. Funciones de la evaluación.- La evaluación tiene una intención didáctica, por ello es importante resaltar cada una de sus funciones.

GRÁFICO N° 4
FUNCIONES DE LA EVALUACIÓN



Fuente: Evaluación de los Aprendizajes
Elaborado por: MINEDUC 2004

Para ELOLA y TORANZOS (2001), las funciones de la evaluación son:

1.4.5.3.1. Función simbólica.

La evaluación está asociada simbólicamente con la conclusión de un proceso, aun cuando no haya sido este el propósito, en algunas de las instancias del proceso.

1.4.5.3.2. Función política.

Es el instrumento central que ayuda en la toma de decisiones del proceso a nivel nacional, jurisdiccional e institucional sobre la ejecución y el desempeño de los programas a nivel macro. Aquí el rol de la evaluación es la retroalimentación.

1.4.5.3.3. Función de conocimientos.

Su rol es que brinda información sobre aquello que se encuentra oculto.

1.4.5.3.4. Función de mejoramiento.

Aquí se destaca el aspecto instrumental debido a que permite definir la toma de decisiones cuyo fin es mejorar la enseñanza, aprendizajes, las instituciones. El mejoramiento es posible cuando la evaluación permitió la retroalimentación.

1.4.5.3.5. Función de desarrollo de capacidades.

Es de carácter secundario debido a que el desarrollo de competencias no es un objetivo nodal.

1.4.5.3.6. Función contractual.

La evaluación desde el punto de vista técnico es deseable y desde el punto de vista ético es correcto, el hecho de que los estudiantes conozcan el por qué y para que serán evaluados forma parte del contrato pedagógico del docente con sus estudiantes.

Como complemento a lo referido en las funciones de la evaluación es menester señalar que cada una de estas tiene un propósito definido de acuerdo al momento de aplicación, cuyos resultados tienen finalidades específicas que el docente debe prever al momento de su aplicación.

1.4.5.4. Tipología de la Evaluación.- Para el diccionario de la real academia española el termino tipología significa “estudio y clasificación de tipos que se practican en diversas ciencias”.

Entonces se puede decir que las tipologías son construcciones teóricas, su fin es permitir que en el proceso enseñanza aprendizaje el niño baya construyendo nuevos conocimientos. Esta tipología de la evaluación se la considera muy útil pero en la actualidad no aplicables en su totalidad

1.4.5.5. Clasificación del proceso de evaluación.- muchos autores han propuesto catalogos complejos sobre los diferentes tipos de evaluacion en funcion de criterios dicimiles. Por eso existen clasificaciones que concideran el momento que se va ha realizar la evaluacion es decir : al inicio, durante el proceso enseñanza y al final, tambien se distingue la evaluacion en algunos casos por los componentes que conforman el proceso de evaluacion: el objeto que se evaluara, los aprendizajes de los alumnos, la planificacion docente, la enseñanza, y la finalidad del proceso de evaluacion .

En este trabajo se desarrollará una propuesta realizada por DEKETELE y ROEGIERS en su libro metodologia para la recogida de informacion (1995), la eleccion de esta clasificacion se encuentra fundamentada en la seriedad y la amplitud de la vision.

Para los autores citados el proceso de evaluacion implica “confrontar un conjunto de informaciones con un conjunto de criterios (marco de referencia) para tomar una decisión ”, (pag 83).

Cabe señalar que la tarea de evaluar debe estar orientada a brindar información que permita decidir como actuar de forma oportuna en cada situación que se le presentan a los docentes que están a cargo de una aula.

ELOLA Nidia (2001) parte de la concepción de Eisner (1985) y sostiene que evaluar es “ayudar a otro a ver lo que de otra manera permanecería oculto” y asegura que todo proceso de evaluación genera información retroalimentadora. Dicho en otras palabras todo proceso de evaluación permite la recolección de datos que cuando sean analizados servirán para comprender la realidad y tomar decisiones adecuadas que ayuden en la mejora.

1.4.5.5.1. Evaluación de orientación.

De KETELE Y ROEGIERS (1995) mencionan que en relación con la tarea futura posee una doble función permite definir los objetivos de esa acción futura porque “describe el entorno en cuestión identifica las necesidades que han de ser satisfechas, las acciones favorables que han de asegurarse, las principales limitaciones que han de abordarse”, (pág 47).

Como se puede apreciar la evaluación de orientación no siempre se alude al proceso que se realiza al inicio del año escolar, sino que también el docente utiliza la evaluación de orientación para evaluar el inicio de un nuevo proyecto el mismo que se puede dar en cualquier período del año escolar.

Los autores distinguen dos subclases de evaluación orientadora: preventiva y predictiva

1.4.5.5.2. La evaluación preventiva.

Su finalidad es anticiparse a los comportamientos de alguna variable, es decir se anticipa a la realidad permitiendo elaborar hipótesis sobre acontecimientos futuros, buscando predecir con el mayor nivel de seguridad posible como se desarrollarán los hechos en un futuro.

1.4.5.5.3. Evaluacion predictiva.

De KETELE Y ROEGIERS (1995) dicen que la evaluacion predictiva “es un tipo de evaluacion destinada a predecir las posibilidades de éxito de una persona en una determinada rama de la formacion a igualdad de todo lo demas”, (pag 69).

1.4.5.5.4. Evaluacion de regulacion.

Está destinada a identificar aquellas características de la situacion que no responde a lo que se esta esperando, su finalidad es de mejorar y ajustar el proceso sobre la marcha. La evaluacion de regulacion se la realiza durante la puesta en marcha de una accion.

Según de KETELE Y ROEGIERS (1995) definen a la evaluacion de regulacion como “el proceso de evaluacion abierto cuya funcion prioritaria es mejorar el conjunto del sistema o una parte determinada de este” pag 52.

1.4.5.5.5. Evaluacion de certificacion.

Según de KETELE Y ROEGIERS (1995) definen a la evaluacion de certificacion como el “el proceso de evaluacion que concluye en una decisión dicotomica de éxito o de fracaso con respecto a un periodo de aprendizaje de aceptacion o de rechazo de una promocion, de continuacion de una accion o de detencion de la misma”, (pág. 55).

De tal manera en este tipo de evaluacion encuentra su fundamento el docente para decidir si se continua con la acción o no, permitiendo establecer el éxito o el fracaso del sistema de enseñanza aprendizaje que se esta utilizando durante un proceso .

1.4.5.5.6. Evaluación de selección.

Su finalidad es determinar si un postulante o candidato cumple con los requisitos establecidos para ser seleccionados.

Se puede clasificar a la evaluación según el propósito con el que se realiza, responde al para qué y está relacionado con la oportunidad de cuando se evalúa: puede ser: Evaluación formativa o de proceso y evaluación sumativa, final,

1.4.5.6. Evaluación formativa.- Para PÉREZ GÓMEZ,1983 ; SHAVELSON y STERN, (1981) enfatizan que “la evaluación formativa se ajusta al paradigma de investigación que considera a la enseñanza como un proceso de toma de decisiones y al docente como al profesional encargado de adoptarlas” (pág. 33).

Al respecto se puede decir que este tipo de evaluación constituye una base fundamental que ayuda al mejoramiento de la calidad de enseñanza que se brinda en los establecimientos educativos. Además se debe transmitir correctamente los resultados de la evaluación para estimular al estudiante, ayudarlo a apreciar sus cambios y a progresar en el aprendizaje. Este tipo de evaluación tiene mucha importancia en el actual sistema educativo ecuatoriana contemplada en el Reglamento de la LOEI.

1.4.5.6.1. Evaluación sumativa o de control.

Para MORALES ARTERO, Juan José (2001) la evaluación sumativa o de control

Se lleva a cabo al finalizar un periodo lectivo, (etapa, ciclo o curso), su objetivo es el de precisar el rendimiento tanto del aprendizaje del alumno, una planificación o unos recursos. Para conocer su rechazo, modificación o adecuación al fin propuesto. Su propósito consiste en valorar concluyentemente, no se trata de mejorar de forma rápida. Se realiza para tomar decisiones acerca de la promoción de nivel educativo, certificación o titulación de una etapa educativa, ingreso en un curso o programa o entre otros elementos la continuidad de un método didáctico, (pág. 89).

Para ejemplificar lo citado resulta ilustrativo señalar que en el sistema educativo de quimestres al término de cada uno de los períodos parciales el docente debe realizar una evaluación sumativa, la misma que será promediada con los aportes resultantes de la evaluación formativa para de esta forma obtener la nota del parcial.

1.4.5.7. Características de la evaluación.-Para que la evaluación sea realmente formativa debe cumplir con ciertos requisitos.

ELOLA, Nidia (2000) plantea que estos requisitos son los siguientes “ser manifiesta, confidencial, negociada, con resultados compartidos y tener siempre a la autoevaluación”

Ser manifiesta.- Quiere decir que debe ser pública y reconocida por todos los involucrados, debido a que el estudiante debe saber que se les está evaluando. Además no es ético emprender un proceso de evaluación en forma oculta porque los estudiantes no podrán tener acceso a los resultados y tampoco estarán en condiciones de mejorar.

La información recogida en un proceso de evaluación debe ser confidencial.- Es decir que no debe ser difundida en ámbitos totalmente ajenos a los grupos que están involucrados en el proceso enseñanza aprendizaje.

El carácter negociado de la evaluación.-Su finalidad es que tanto el docente como los estudiantes deben saber las razones que guían el proceso de evaluación para que participen activamente en las acciones del proceso de evaluación.

Los resultados de todo proceso de evaluación deben compartirse.- E decir que los resultados que arrojó la evaluación deben conocer los estudiantes, para de esta manera poder entender la situación, mejorar y corregir los aspectos débiles que se hayan encontrado.

Por último la evaluación debe convertirse en autoevaluación.- es decir que debe enseñar y evaluar la acciones, trabajos en la forma de como los estamos realizando, para que permita crear conciencia sobre cada una de las acciones que se está realizando.

Todas estas características le dan el sentido de protagonismo al docente, de nada sirve realizar una simple declaración teórica de los intereses que se debe transmitir antes, durante y después del acto de evaluación, si luego se pasa por alto estas intenciones didáctica, entonces se estaría cayendo en una mera actividad de medición.

1.4.6. Rendimiento Académico

1.4.6.1. Definiciones.- NOVÁEZ, Rodrigo (1986) sostiene que el rendimiento académico es “el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”, (pág. 21).

CHADWICK, Jaks (1979) define el rendimiento académico “como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado”, (pág. 21).

Según JIMENEZ (2000) el rendimiento académico es “nivel de conocimientos demostrando en un área o materia comparada con la norma de edad y nivel académico”, (pág. 7).

Según COVINGTON, Will (1984) se derivan tres tipos de estudiantes que son:

Los orientados al dominio.- Sujetos que tienen éxito escolar, se consideran capaces, presentan alta motivación de logro y muestran confianza en sí mismos.

Los que aceptan el fracaso.- Sujetos derrotistas que presentan una imagen propia deteriorada y manifiestan un sentimiento de desesperanza aprendido, es decir que han aprendido que el control sobre el ambiente es sumamente difícil o imposible, y por lo tanto renuncian al esfuerzo.

Los que evitan el fracaso.- Aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para “proteger” su imagen ante un posible fracaso, recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso e la realización de una tarea, trampas en los exámenes, (pág.83).

Sin embargo de las puntualizaciones realizadas por los autores citados, es pertinente realizar un enfoque más cercano a la realidad del medio educativo ecuatoriano donde el rendimiento académico no solamente constituye un reflejo de la participación del alumno en el acto educativo, también es el resultado de la injerencia directa del medio familiar, el vínculo interpersonal en la comunidad del aprendizaje y sobre todo los factores socioeconómicos.

1.4.6.2. Tipos de Rendimiento Educativo.- Parafraseando a ECURED (2014) existen dos tipos de rendimiento que son el rendimiento individual y el rendimiento social:

1.4.6.2.1. Rendimiento individual.

Se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas. Los aspectos se apoyan en la búsqueda de conocimientos y de sus hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. En el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende con él.

1.4.6.2.2. Rendimiento general.

Se manifiesta cuando el estudiante está en la institución, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

1.4.6.2.3. Rendimiento específico.

Se da en la resolución de los problemas personales de los estudiantes, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se presentan en un futuro, si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar la conducta, sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida en definitiva con la sociedad.

1.4.6.2.4. Rendimiento social.

La institución educativa al no se limita a éste sino que mediante el mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. De un punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada que conforman la acción educativa.

Al analizar los tipos de rendimiento académico se puede decir que en lo individual se evalúa de forma general y específica influenciados por el medio social donde se desarrolla el estudiante.

1.4.6.3. Variables relacionadas con el rendimiento y fracaso escolar.-

Probablemente una de las dimensiones importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje es el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico factores que pueden influir en él son:

Parafraseando a BENTEZ GIMENEZ y OSICKA, Bentez, (2000) expresan que los factores pueden ser: socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza que se utilizan, la dificultad de acceder a

una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los estudiantes, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos

Sin embargo, JIMÉNEZ (2000) refiere que “se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado”, (pág. 61).

Según CASCÓN, Julio (2000) atribuye la importancia del tema a dos razones principales:

1) uno de los problemas sociales, y no sólo académicos, que están ocupando a los responsables políticos, profesionales de la educación, padres y madres de alumnos; y a la ciudadanía, en general, es la consecución de un sistema educativo efectivo y eficaz que proporcione a los alumnos el marco idóneo donde desarrollar sus potencialidades; 2) por otro lado, el indicador del nivel educativo adquirido, en este estado y en la práctica totalidad de los países desarrollados y en vías de desarrollo, ha sido, sigue y probablemente seguirán siendo las calificaciones escolares.”, (pág. 32).

Se podría decir que existen factores que están implícitos en el PEA y son; económicos, la actitud del estudiante, la metodología que utiliza el docente, etc, todo estos factores tiene que ver con el rendimiento de los estudiantes.

1.4.5.3.1. La motivación escolar.

La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige hacia una meta según ALCALAY y ANTONIJEVIC, 1987 señalan que “el proceso de la motivación escolar involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, auto concepto, etc.” p.p29-32.

Al respecto, BANDURA (1993), en su teoría cognoscitiva social, se refiere a que la motivación se considera como el producto de dos fuerzas principales, la expectativa del individuo de alcanzar una meta y el valor de esa meta para él

mismo. La motivación es producto de estas dos fuerzas, puesto que si cualquier factor tiene valor cero, no hay motivación para trabajar hacia el objetivo.

Cabe considerar por otra parte que la motivación en el rendimiento académico juega un papel muy importante ya que es el motor psicológico del alumno durante el PEA presenta una relación significativa con su desarrollo cognitivo y su desempeño escolar; es decir que es una especie de contrato psicológico entre el docente y el estudiante para mediar el aprendizaje.

1.4.6.3.2. El autocontrol.

Las teorías de atribución del aprendizaje relacionan el lugar de control donde la persona ubica el origen de los resultados obtenidos, con el éxito escolar.

De acuerdo con ALMAGUER (1998) si el éxito o fracaso se atribuye a factores internos, el éxito provoca orgullo, aumento de la autoestima y expectativas optimistas sobre el futuro. Si las causas del éxito o fracaso son vistas como externas, la persona se sentirá afortunada por su buena suerte cuando tenga éxito y amargada por su destino cruel cuando fracase.

Dentro de esta perspectiva en este último caso, el individuo no asume el control o la participación en los resultados de su tarea y cree que es la suerte la que determina lo que sucede, es decir que no confía en sus potencialidades y considera que el hecho educativo es el resultado de un juego de azar o el destino.

GOLEMAN (1996), relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional y dice:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión ó el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

1. *El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprehender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes:*

2. *Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarlo en esa tarea.*

3. *Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.*

4. *Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.*

5. *Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; sensación de control interno.*

6. *Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos.*

7. *Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.*

8. *Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales". (págs. 220 y 221).*

En virtud de lo anterior, se puede decir que en la educación debe existir un autocontrol, ya que la capacidad de controlar los impulsos se constituiría en una facultad fundamental en el ser humano, es fundamental que dicha habilidad se potencialice en los estudiantes durante el PEA, el propósito es que puedan ser personas con una voluntad sólida y capaces de autogobernarse.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

2.1. Breve Caracterización de la Institución Objeto de Estudio.

El origen de esta importante institución educativa, se remonta al año de 1988, cuando varios oficiales al mando del Gnrl. Juan Francisco Donoso, impulsaron la creación de la Escuela Fiscal “Patria”, para solventar las necesidades educativas del personal que prestaba sus servicios en la Brigada de Fuerzas Especiales Nro. 9 “PATRIA”, gloriosa unidad militar que constituye el mecenazgo de la Institución educativa, por lo que precisamente la unidad acogió su nombre como denominación de la Institución.

Con el pasar del tiempo con el aporte constante del Ejército Ecuatoriano, a través de la Brigada de Fuerzas Especiales Nro 9 “Patria”, la pequeña institución de ese entonces, fue creciendo ampliando su oferta académica hasta el nivel de bachillerato, con la proyección siempre de pasar a formar del grupo selecto del resto de Colegios Militares del país, legatarios de la tradición del colegio más antiguo en su género de América Hispana, el prestigioso Colegio Militar “ELOY ALFARO”.

Es así que, el sueño de la provincia de Cotopaxi, y del centro del país de contar con un Colegio Militar, se haría realidad, el 23 de octubre del 2007, día en que mediante la Resolución Nro 19, el Ministerio de Educación resolvió: cambiar para los fines establecidos en la Ley Orgánica de Educación y su Reglamento, el nombre de la Unidad Educativa Particular “Patria”, de la parroquia Guaytacama,

cantón Latacungadocentes, el cual tiene el derecho y la responsabilidad de mostrar su profesionalidad e intervenir en la gestión educativa docentes.

El COLEGIO MILITAR N° 13 “PATRIA”¹³, al momento cuenta en su planta con alrededor de 80 personas, entre personal militar, docente, administrativo y de servicios, y 1020 Cadetes en sus niveles de pre-Básica, Educación Básica General y Bachillerato General Unificado proyectándose a convertirse en uno de los mejores centros educativos del país, con reconocimiento internacional, el cual brinde a la niñez y juventud ecuatoriana, una coeducación integral de calidad, que forme ciudadanos creativos, críticos, solidarios, profundamente comprometidos con el cambio social; que practiquen valores positivos y una disciplina consciente, que se sientan orgullosos de su identidad nacional pluricultural y multiétnica, aportando así a la consolidación de una democracia en la cual impere la equidad entre los géneros y la justicia social.

MISIÓN

La unidad Educativa Colegio Militar No. 13 “PATRIA” de la ciudad de Latacunga, imparte una educación integral en los niveles: inicial, básica y bachillerato general unificado, como parte del plan decenal, contribuyendo al desarrollo de la sociedad, a través de un modelo pedagógico alternativo dentro de un marco de lealtad a la institución, disciplina consciente y práctica permanente de valores, fortalecidos con proyectos: Bilingüismo, valores, plan lector y plan cadete.

VISIÓN

La Unidad Educativa Colegio Militar No. 13 “PATRIA” tiene la visión de convertirse en el mejor establecimiento educativo; que brinde excelencia educativa a la niñez y juventud cotopaxense y del país hasta el 2018, ofertando una coeducación integral, científica y humanística; que formen ciudadanos creativos, críticos, solidarios, profundamente comprometidos con el cambio social; con un auténtico valor por la identidad nacional, intercultural,

plurinacional y multiétnica; que desarrollen y fortalezcan sus valores cívicos, éticos y morales; aportando así a la consolidación de una democracia en la cual impere la equidad entre los géneros y la justicia social

2.2. Diseño Metodológico

2.2.1. Enfoque de la investigación

Siendo una investigación social corresponde a un enfoque predominantemente cualitativo, debido a que busca la comprensión del fenómeno social de la nutrición de los niños y su desempeño escolar, asume esta realidad de manera dinámica y participativa.

2.2.2. Modalidad de la investigación

La presente investigación sigue la modalidad de campo porque se recolectó la información directamente en Colegio militar N° 13 Patria, es decir en el lugar donde se produce el fenómeno de estudio, de acuerdo con los objetivos planteados en el proyecto; además fue de gran utilidad la investigación bibliográfica – documental para la fundamentación teórica de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar; al mismo tiempo para la estructuración de la propuesta de la guía nutricional, mediante la revisión de diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones de diversos autores extraídos de fuentes primarias y secundarias.

2.2.3. Nivel o tipo de investigación.

El nivel de investigación corresponde al tipo descriptivo donde se detalla el fenómeno, situaciones, contextos y eventos de los hábitos alimenticios. Detallan cómo son y cómo se manifiestan, es decir que busca especificar las propiedades, características, y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir miden, evalúan o

recolectan datos sobre conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

2.2.4. Unidades de estudio (Población y muestra)

La recolección de información se realizó a los docentes y padres de familia del COMIL N 13 “Patria” mediante la selección de una muestra probabilística de la población sujeta a estudio.

TABLA N° 1
POBLACIÓN Y MUESTRA

GRUPOS	POBLACIÓN	MUESTRA
Docentes	10	10
Padres de familia	111	53
Total	121	63

Fuente: Investigación
Elaborado por: Silvana Molina

2.2.5. Plan de recolección de información

CUADRO N° 3
PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para investigar la realidad de la aplicación de prácticas de liderazgo transformador en el proceso educativo en la institución.
2.- ¿De qué personas?	Directivos, docentes y estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Prácticas de liderazgo transformador en el proceso educativo.
4.- ¿Quiénes?	El investigador
5.- ¿Cuándo?	En el período lectivo 2012 – 2013
6.- ¿Dónde?	En el COMIL N° 13 “PATRIA”.
7.- ¿Cuántas veces?	Una vez
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios
10.- ¿En qué situación?	Normal

Fuente: Investigación
Elaborado por: Silvana Molina

2.2.7. Plan para el procesamiento de información

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Tabulación o cuadros según variables.

2.2. Plan para el análisis e interpretación de resultados

- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos y preguntas.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación de la hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

2.3. Análisis e Interpretación de Resultados

2.3.1. Encuesta aplicada a los padres de familia del COMIL N° 13 Patria

Pregunta 1.- ¿Con que frecuencia su hijo/a falta a la escuela cuando se encuentra enfermo/a?

TABLA N° 2

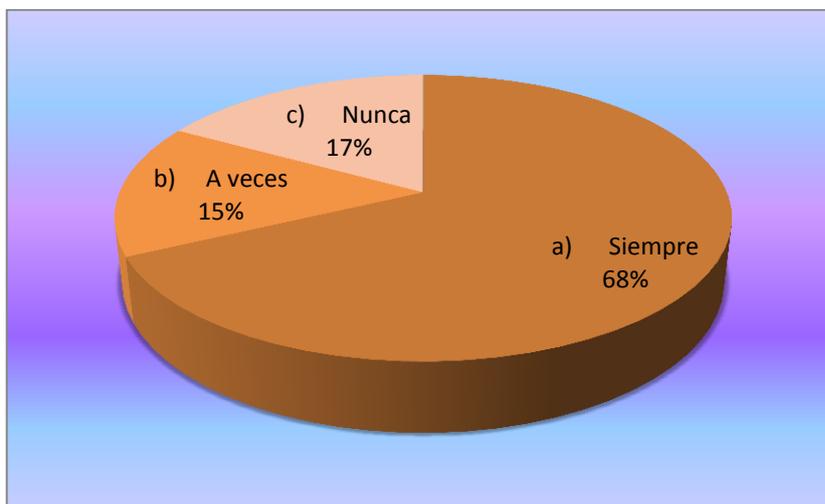
FALTAS POR ENFERMEDAD

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	36	68%
b) A veces	8	15%
c) Nunca	9	17%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 5



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico se puede observar que 36 padres de familia que corresponde al 68% mencionan que a siempre existe ausentismo escolar por enfermedad, mientras que 9 padres de familia que corresponde al 17% responden que nunca ha existido ausentismo escolar por enfermedad y 8 padres de familia que corresponde al 15% responden que a veces. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que por enfermedad si existe ausentismo escolar.

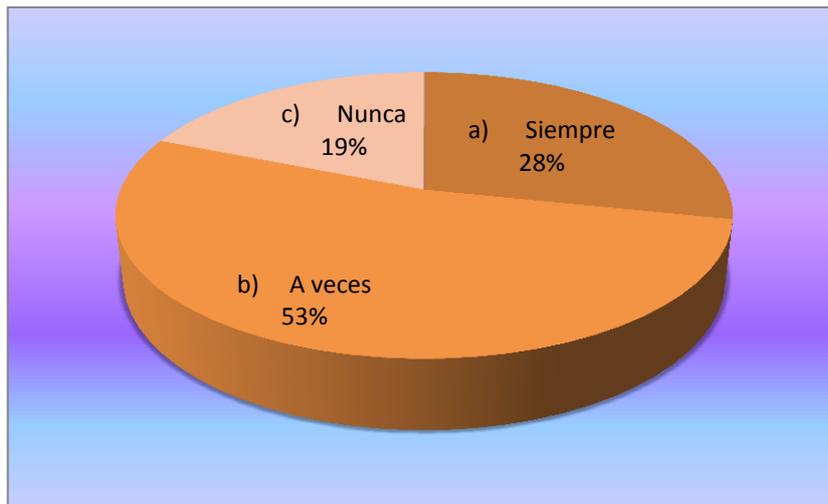
Pregunta 2: ¿Su hija/o desayuna todos los días antes de ir a la escuela?

TABLA N° 3
DESAYUNA PARA IR A LA ESCUELA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	15	28%
b) A veces	28	53%
c) Nunca	10	19%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

CUADRO N° 6



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N°5 se evidencia que 28 padres de familia que corresponde al 53% mencionan que a veces los niños van alimentados a la escuela, mientras que 15 padres de familia que corresponde al 28% responden que siempre sus hijos van desayunando a la escuela y 10 padres de familia que corresponde al 19% responden que nunca sus hijos van desayunando a la escuela. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que no siempre sus hijos van desayunando a la escuela.

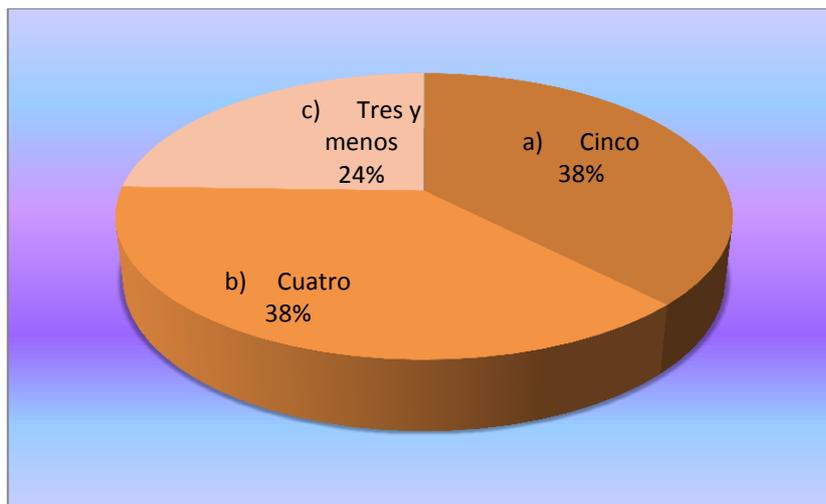
Pregunta 3: ¿Cuántas comidas se sirven su hijo/a al día?

TABLA N° 4
COMIDAS AL DÍA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Cinco	20	38%
b) Cuatro	20	38%
c) Tres y menos	13	24%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 7



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 6 se observa que 20 padres de familia que corresponde al 38% mencionan que sus hijos tienen 5 comidas al día, mientras que 20 padres de familia que corresponde al 38% responden que sus hijos tienen 4 comidas al día y 13 padres de familia que corresponde al 24% responden que sus hijos tienen entre 3 y menos de 3 comidas al día. Los resultados evidencian que un bajo porcentaje de niños tienen las cinco comidas diarias recomendada por la Organización Mundial de la Salud.

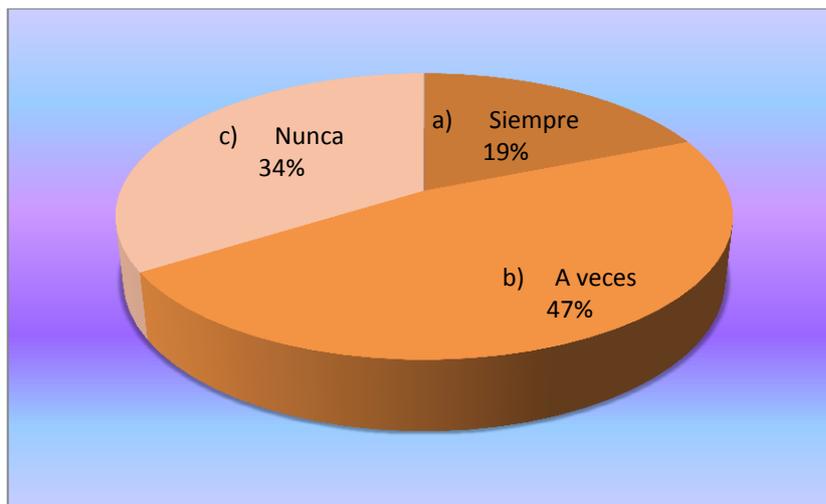
Pregunta 4: ¿El desayuno de su hija/o consta de lácteos, frutas y carbohidratos?

TABLA N° 5
DESAYUNO EQUILIBRADO

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	10	19%
b) A veces	25	47%
c) Nunca	18	34%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

CUADRO N° 8



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 7 evidencia que 25 padres de familia que corresponde al 47% mencionan que a veces el desayuno de sus hijos consta de lácteos, frutas y carbohidratos, mientras que 18 padres de familia que corresponde al 34% responden que nunca el desayuno de sus hijos consta de lácteos, frutas y carbohidratos; finalmente 10 padres de familia que corresponde al 19% responden que nunca el desayuno de sus hijos consta de lácteos, frutas y carbohidratos. Por lo tanto se deduce que los niños no van bien alimentados a la escuela.

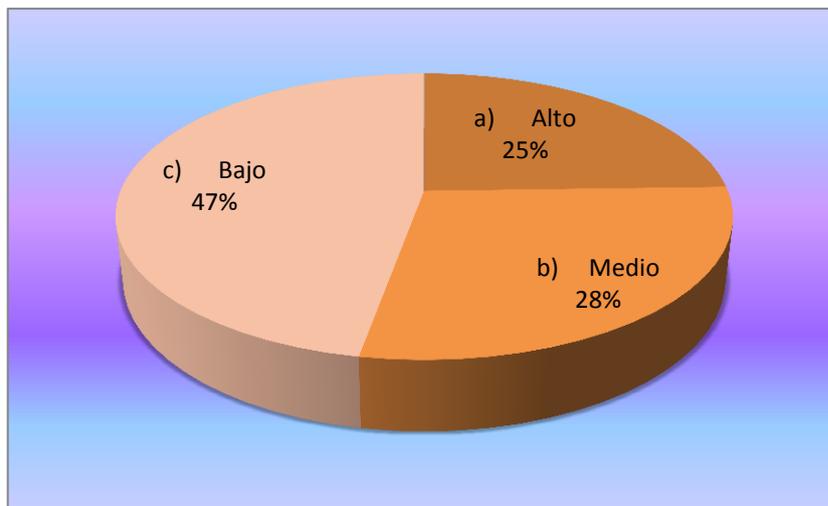
Pregunta 5: ¿Cómo considera que es el rendimiento académico de su hijo/a?

TABLA N° 6
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE SU HIJO/A

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Alto	13	25%
b) Medio	15	28%
c) Bajo	25	47%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 9



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 8 revela que 25 padres de familia que corresponde al 47% mencionan que el nivel de rendimiento académico de sus hijos es bajo, mientras que 15 padres de familia que corresponde al 28% responden que el nivel de rendimiento académico de sus hijos es medio y 13 padres de familia que corresponde al 25% responden el nivel de rendimiento académico de sus hijos es alto. Por lo tanto la mayoría de estudiantes están en un rendimiento bajo y medio y se entiende que tiene mucho que ver su alimentación.

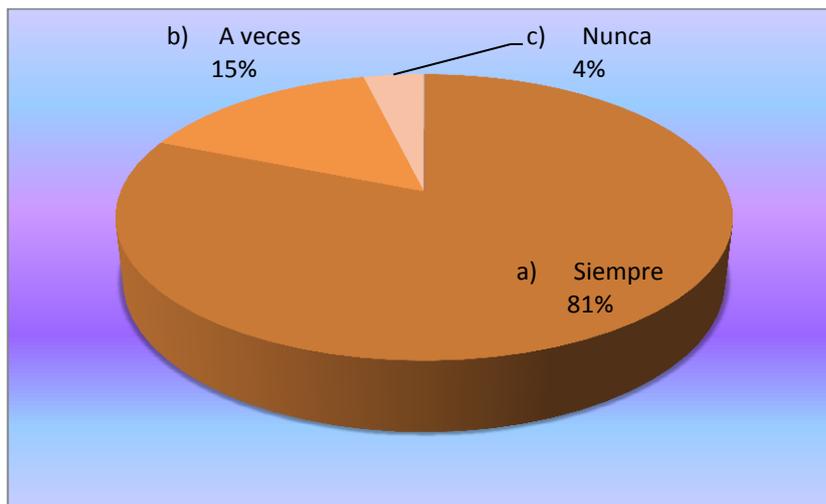
Pregunta 6: ¿Considera usted que una adecuada alimentación influye en el proceso aprendizaje de su hija/o?

TABLA N° 7
INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	43	81%
b) A veces	8	15%
c) Nunca	2	4%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 10



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 9 revela que 43 padres de familia que corresponde al 81% mencionan que siempre una adecuada alimentación influye en el proceso aprendizaje de sus hijos, mientras que 8 padres de familia que corresponde al 15% responden que a veces y 2 padres de familia que corresponde al 4% responden que nunca. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden siempre una adecuada alimentación influye en el proceso aprendizaje de sus hijos.

Pregunta 7: ¿Cree usted que en el bar ofrecen una alimentación nutritiva y balanceada para su hijo /a?

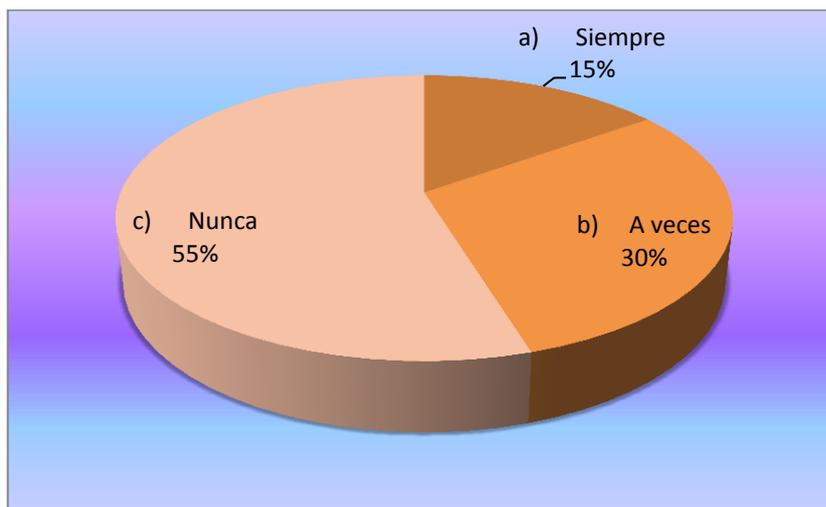
TABLA N° 8

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA EN EL BAR

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	8	15%
b) A veces	16	30%
c) Nunca	29	55%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
 Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 11



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 10 revela que 29 padres de familia que corresponde al 55% mencionan que nunca en el bar ofrecen a sus hijos una alimentación nutritiva y balanceada, mientras que 16 padres de familia que corresponde al 30% responden que a veces en el bar ofrecen a sus hijos una alimentación nutritiva y balanceada y 8 padres de familia que corresponde al 15% responden que siempre. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que el bar no ofrece una atención adecuada en el expendio de alimentos en contraposición al acuerdo interministerial que norma el funcionamiento de los bares escolares.

Pregunta 8: ¿Cree usted que es importante la implementación de una guía alimentación para su hija/o?

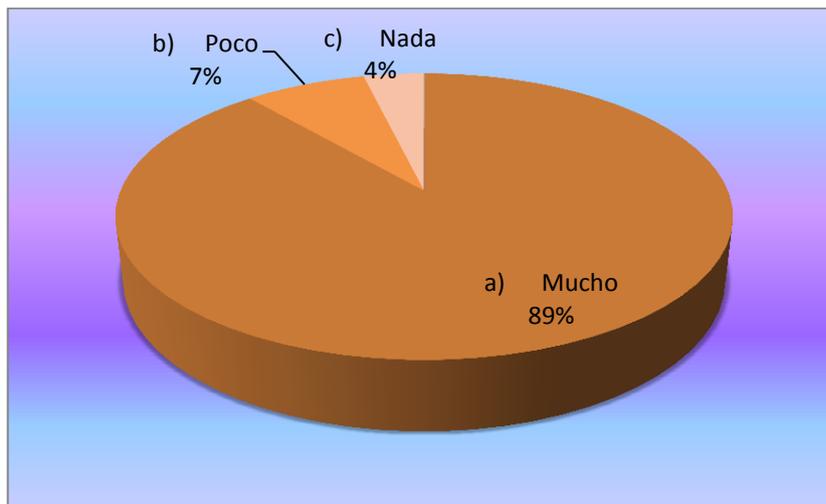
TABLA N° 9
IMPORTANCIA DE UNA GUÍA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Mucho	47	89%
b) Poco	4	7%
c) Nada	2	4%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

CUADRO N° 12



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 11 resalta que 47 padres de familia que corresponde al 89% mencionan que es muy importante la implementación de una guía alimentación para sus hijos, mientras que 4 padres de familia que corresponde al 7% responden que es poco importante y 2 padres de familia que corresponde al 4% responden que no es nada importante. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que siempre es necesaria la implementación de una guía alimentación para sus hijos dentro de la institución.

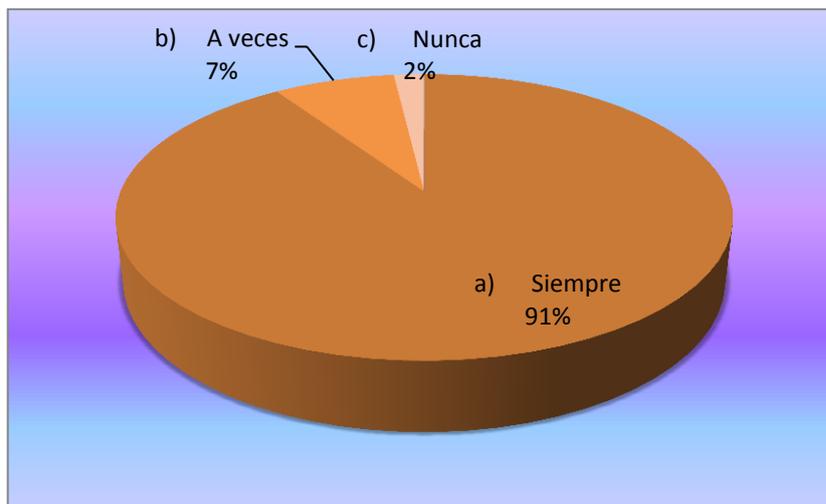
Pregunta 9: ¿Considera que una guía alimentación ayudará a mejorar las actividades de aprendizaje que realiza a diario su hija/o?

TABLA N° 10
GUÍA Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	48	91%
b) A veces	4	7%
c) Nunca	1	2%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 13



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 12 revela que 48 padres de familia que corresponde al 91% mencionan que siempre una guía alimentación ayudara a mejorar las actividades de aprendizaje su hijo, mientras que 4 padres de familia que corresponde al 7% responden que a veces y 1 padre de familia que corresponde al 2% responden que nunca. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que siempre es necesaria una guía alimentación ayudara a mejorar las actividades que realiza a diario su hijo.

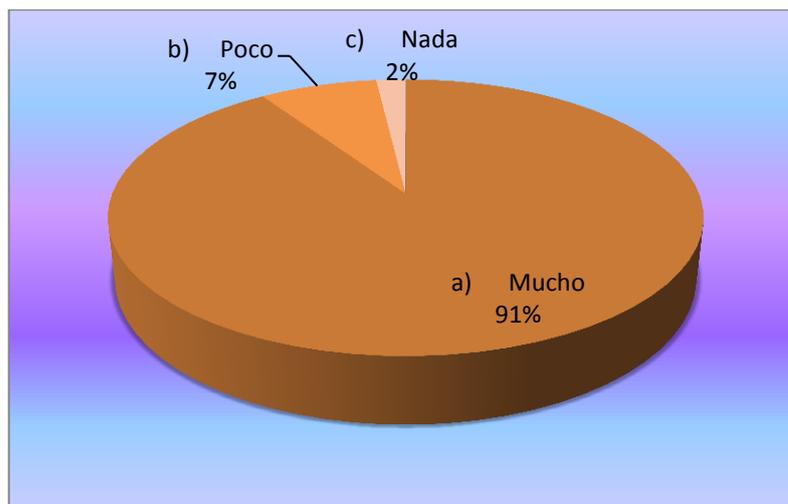
Pregunta 10: ¿Considera usted que esta guía alimentación mejorará la salud integral de su hija/o?

TABLA N° 11
CONTRIBUCIÓN DE LA GUÍA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Mucho	48	91%
b) Poco	4	7%
c) Nada	1	2%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 14



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 13 advierte que 48 padres de familia que corresponde al 91% mencionan que una guía alimentación ayudará mucho a mejorar la salud integral de sus hijos, mientras que 4 padres de familia que corresponde al 7% responden que a poco una guía alimentación ayudará a mejorar la salud integral de sus hijos y 1 padre de familia que corresponde al 2% responden que nada. Por lo tanto la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que es indispensable y muy importante una guía alimentación para mejorar la salud integral de sus hijos.

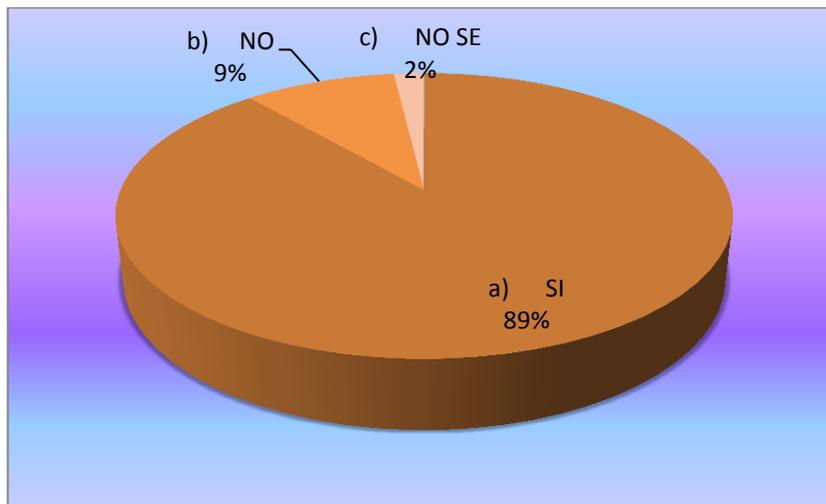
Pregunta 11: ¿Apoyaría usted a la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?

TABLA N° 12
APOYO A LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN

ITEMS	N°	%
a) SI	47	89%
b) NO	5	9%
c) NO SE	1	2%
TOTAL	53	100%

Fuente: Padres de familia del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 15



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N° 14 resalta que 47 padres de familia que corresponde al 89% mencionan que si apoyarán la implementación de una guía alimentación, mientras que 5 padres de familia que corresponde al 9% responden que a no y 01 padre de familia que corresponde al 2% responden que no sabe. Por lo tanto, la mayoría de padres de familia de dicho establecimiento coinciden que si apoyarían la implementación de una guía alimentación. Debido a que están conscientes de que sus hijos necesitan mejorar su calidad de vida en cuanto se refiere a como los están alimentando.

2.3.2. Encuesta aplicada a los docentes del COMIL N° 13 Patria

Pregunta 1.- ¿Con que frecuencia sus estudiantes faltan a la escuela cuando se encuentra enfermos?

TABLA N° 13

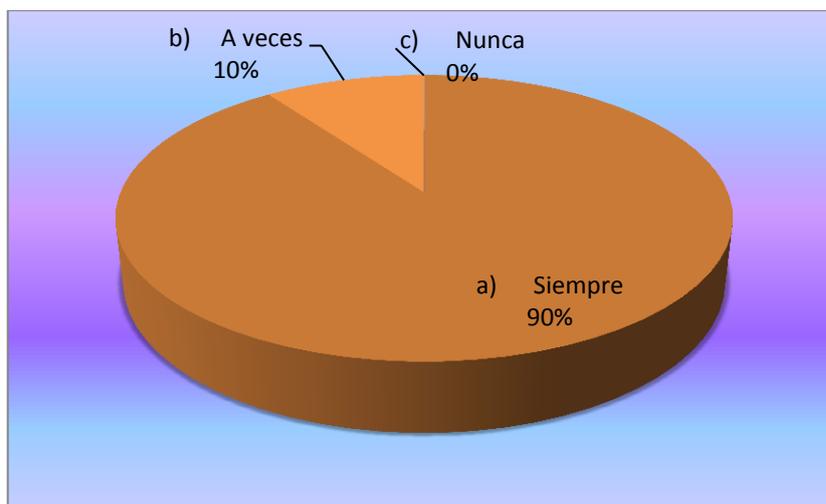
FALTAS POR ENFERMEDAD

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	9	90%
b) A veces	1	10%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 16



Análisis e interpretación de resultados.- Según la encuesta realizada a los docentes en el gráfico N°15 se evidencia que 9 docentes que corresponde al 90% mencionan que siempre existe ausentismo escolar en sus estudiantes por enfermedad, mientras que 1 docente que corresponde al 10% responden que a veces. Por lo tanto, la mayoría de docentes de dicho establecimiento coinciden que siempre existe ausentismo escolar en sus estudiantes y la causa principal es que los niños estaban enfermos.

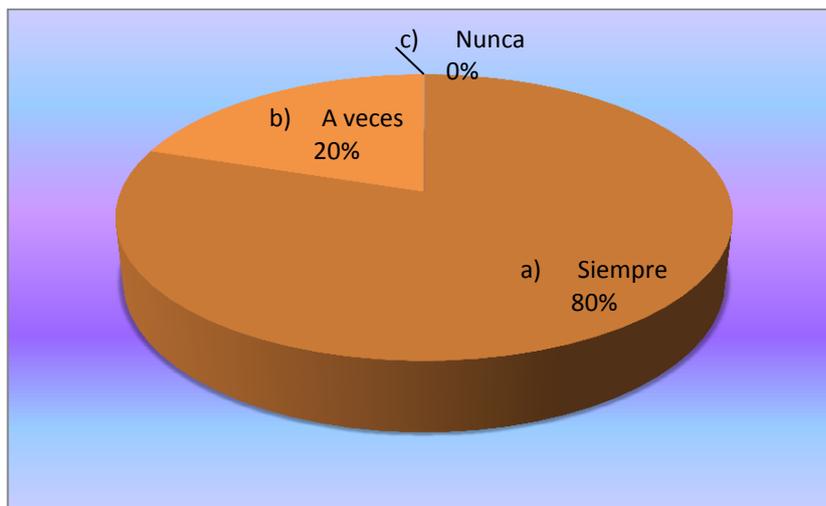
Pregunta 2: ¿Ha observado Ud. que sus estudiantes consumen comida chatarra?

TABLA N° 14
CONSUMEN COMIDA CHATARRA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	8	80%
b) A veces	2	20%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 17



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N°16 se evidencia que 8 docentes que corresponde al 80% responden que siempre observan que sus estudiantes consumen comida chatarra, mientras que 2 docente que corresponde al 20% responden que han observado que sus estudiantes a veces consumen comida chatarra. Por lo tanto, la mayoría de docentes de dicho establecimiento coinciden que un número muy significativo de sus estudiantes consumen comida chatarra, esto puede ser debido a que los padres no tienen hábitos de alimentación para sus hijos.

Pregunta 3: ¿Existe casos de desmayo, falta de energías en sus estudiantes por no haber desayunado?

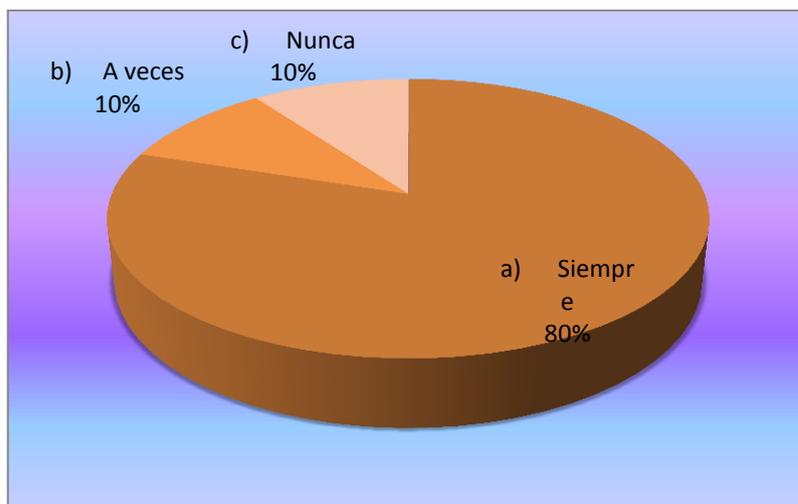
TABLA N° 15

DESMAYO Y FALTA DE ENERGÍA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	8	80%
b) A veces	1	10%
c) Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 18



Análisis e interpretación de resultados.- El gráfico N°17 se revela que 8 docentes que corresponde al 80% mencionan que siempre existen casos de desmayo de sus estudiantes y la causa es que no desayunaron, mientras que 1 docente que corresponde al 10% responde que a veces han observado casos de desmayo y la causa es que no desayunaron y 1 docente que corresponde a 10% menciona que nunca. Estos datos evidencian que siempre existen casos de desmayo y falta de energía en los estudiantes debido a que no van desayunando a la escuela.

Pregunta 4: ¿Existe entre sus estudiantes casos de desnutrición u obesidad?

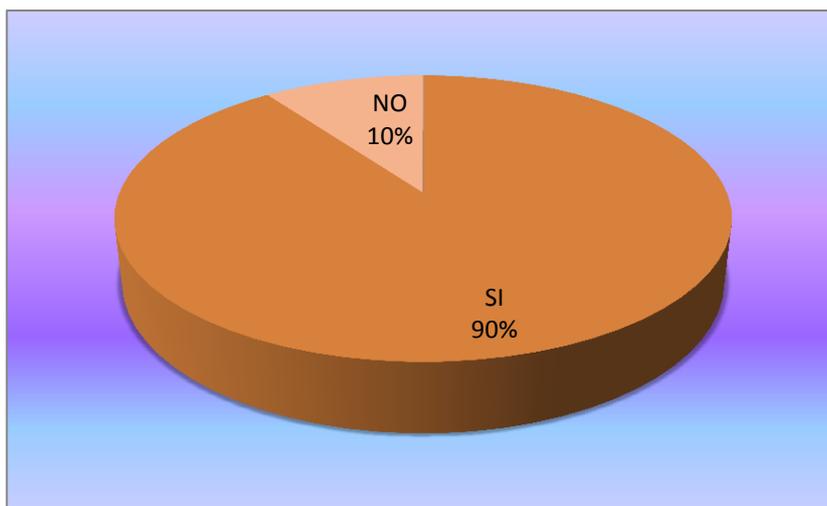
TABLA N° 16
DESNUTRICION Y OBESIDAD

ITEMS	N°	%
a) SI	9	90%
b) NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 19



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N°18 se muestra como 9 docentes que corresponde al 90% mencionan que siempre si existen entre sus estudiantes casos de desnutrición u obesidad, mientras que 1 docente que corresponde al 10% responde que no hay casos de desnutrición u obesidad. Por lo tanto, la mayoría de los docentes de dicho establecimiento coinciden que en la institución es alto el índice de desnutrición y obesidad esto se debe a que los niños no comen saludable.

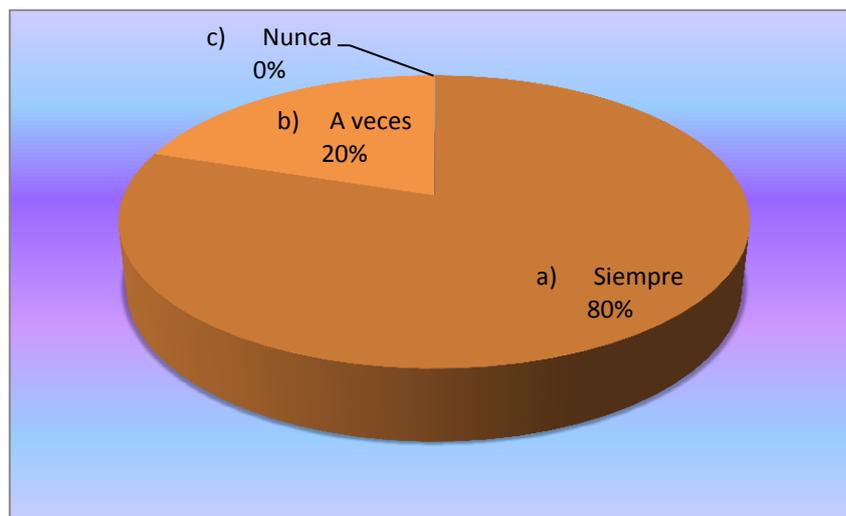
Pregunta 5: ¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes?

TABLA N° 17
ALIMENTICIÓN Y RENDIMIENTO

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	8	80%
b) A veces	2	20%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 20



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N°19 se observa que 8 docentes que corresponde al 80% responden que siempre la alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes, mientras que 2 docentes que corresponde al 20% responde que a veces la alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, los docentes coinciden que la alimentación es un elemento esencial en el desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes, debido a que es en su niñez es cuando las desarrollan.

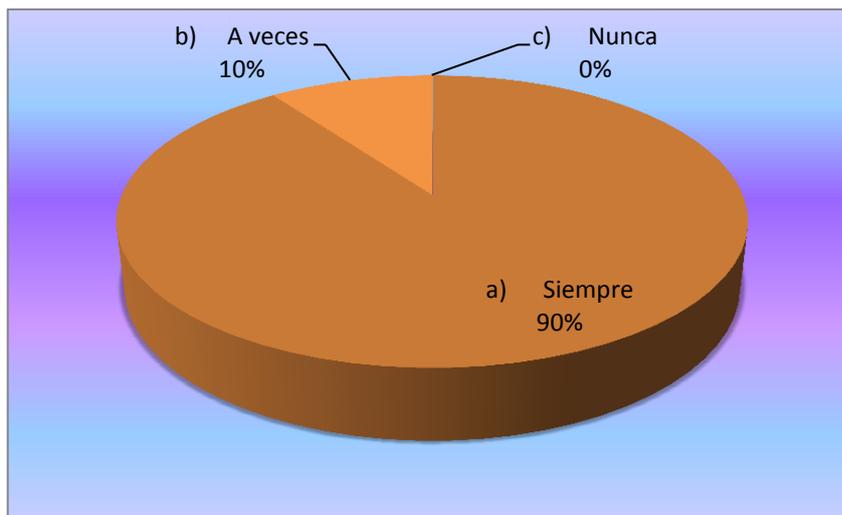
Pregunta 6.- ¿Usted considera que un estudiante que está bien alimentado tiene un rendimiento superior a los demás?

TABLA N° 18
BUENA ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO SUPERIOR

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	9	90%
b) A veces	1	10%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 21



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N°20 se evidencia que 9 docentes que corresponden al 90% mencionan que siempre que un estudiante esté bien alimentado tiene un rendimiento académico superior en comparación a los estudiantes que no están bien alimentados, mientras que 1 docente que corresponde al 10% responde que a veces. Por lo tanto los docentes coinciden que un niño que está bien alimentado rinde mejor en la escuela que un niño que no lo está, debido a que especialistas médicos han confirmado que el desayuno es la comida más importante del día.

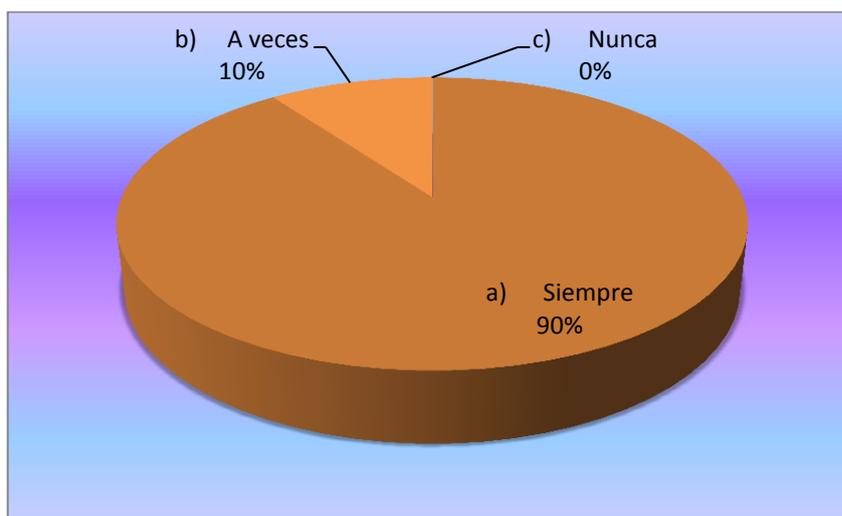
Pregunta 7: ¿Considera usted que la alimentación es factor esencial para el proceso enseñanza aprendizaje?

TABLA N° 19
ALIMENTACIÓN ESENCIAL EN EL APRENDIZAJE

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) Siempre	9	90%
b) A veces	1	10%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA
Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 22



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N° 21 se determina que 9 docentes que corresponden al 90% mencionan que siempre la alimentación es uno de los factores esenciales en el proceso enseñanza aprendizaje, mientras que 1 docente que corresponde al 10% responde que a veces. Por lo tanto los docentes coinciden que la alimentación es uno de los factores esenciales en el proceso enseñanza aprendizaje, un niño que se alimenta adecuadamente carece de enfermedades lo que permite que los niños sean activos y por ende puedan captar los conocimientos que sus maestros les imparten a diario.

Pregunta 8: ¿Cree usted que una guía alimentación ayudará a mejorar las actividades de aprendizaje que realizan a diario los estudiantes?

TABLA N° 20

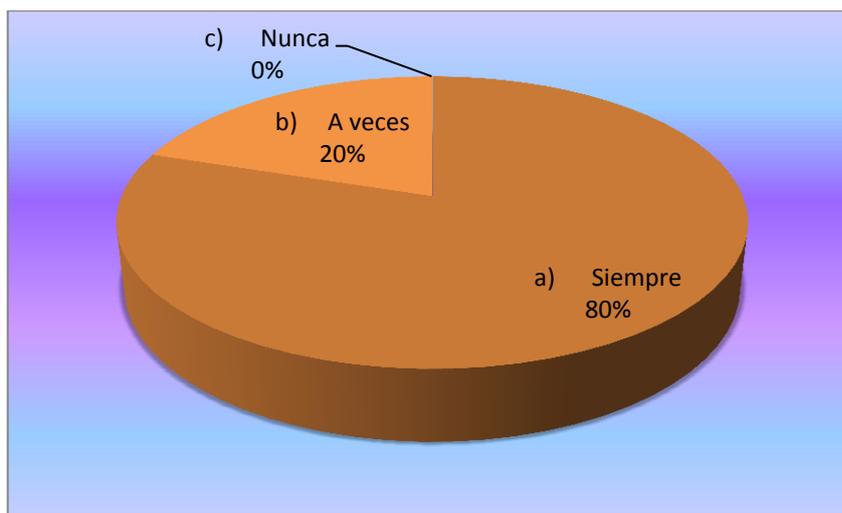
LA GUÍA MEJORA EL APRENDIZAJE

ITEMS	N°	%
a) Siempre	8	80%
b) A veces	2	20%
c) Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 23



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N° 22 se observa que 8 docentes que corresponden al 80% mencionan que siempre una guía alimentación será de gran ayuda para que el niño desarrolle actividades de aprendizaje en el día, mientras que 2 docentes que corresponden al 20% responde que a veces. Por lo tanto los coinciden una guía alimentación es muy importante porque el mismo contribuirá al bienestar de los estudiantes y les permitirá mejorar su rendimiento escolar y por consiguiente las actividades que realizan a diario.

Pregunta 9: ¿Cree importante la implementación de una guía alimentación dentro de la institución?

TABLA N° 21

IMPORTANCIA DE LA GUÍA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Muy importante	10	100%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 24



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N° 23 se observa que 10 docentes que corresponden al 100% mencionan que siempre es importante la implementación de una guía alimentación. Por lo tanto la totalidad de los docentes coinciden que es importante la implementación una guía alimentación dentro de la escuela, porque el mismo contribuirá al bienestar de los estudiantes y les permitirá desarrollar habilidades y destrezas pero también mejorar su rendimiento escolar y concomitantemente las actividades que realizan a diario.

Pregunta 10: ¿Apoyaría usted la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?

TABLA N° 22

APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN

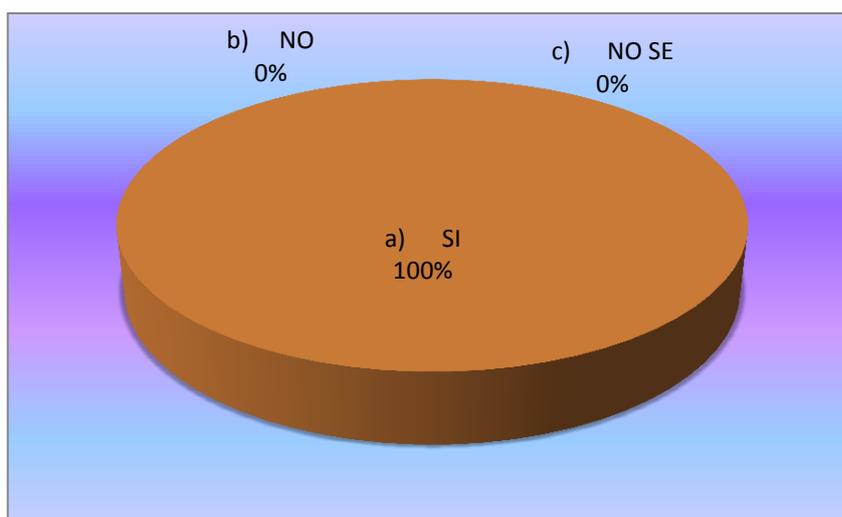
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a) SI	9	90%
b) NO	0	0%
c) NO SE	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Docentes del COMIL N° 13 PATRIA

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

GRÁFICO N° 25

APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN



Análisis e interpretación de resultados.- En el gráfico N° 24 se observa que los 10 docentes que representan el 100% responden que siempre apoyarían la implementación de una guía alimentación. Por lo tanto todos los docentes de del establecimiento están dispuestos a apoyar la implementación de una guía alimentación porque la mismo contribuirá al bienestar de los estudiantes, ya que la alimentación es uno de los pilares fundamentales en su crecimiento y desarrollo.

2.3. Conclusiones y Recomendaciones

2.3.1. Conclusiones

Luego de haber procesado los resultados de la investigación de campo aplicada a los padres de familia y docentes del COMIL N° 13 “Patria” se puede concluir que:

- La mayoría de niños y niñas faltan a la escuela cuando se encuentran enfermos, estas enfermedades pueden estar asociadas a problemas de salud porque no tienen como costumbre sana desayunar de manera sana y equilibrada antes de ir a la escuela; quizás las razones sean de tipo económico o por falta de tiempo o hábitos alimenticios.
- Son muy pocos niños que consumen el número de comidas necesarias al día, por lo tanto su rendimiento en la escuela se encuentra disminuido por cuanto no tienen las energías necesarias que provee al organismo la alimentación.
- En los desayunos los niños no consumen todos los elementos necesarios para nutrir a su organismo, este hecho quizás responda a la limitada economía o al desconocimiento del valor nutricional de los padres de familia.
- En el bar escolar se expenden productos sin valor nutricional incumpliendo con las disposiciones establecidas en el acuerdo interministerial de educación y salud; privilegiando la venta de comida chatarra que ocasiona desórdenes alimenticios y afección a la salud del estudiante.

2.3.2. Recomendaciones

- Los padres de familia deben aprender a alimentar adecuadamente a sus hijas o hijos y opten por una alimentación sana, que favorezca al crecimiento, desarrollo de las habilidades y destrezas, ya que esta etapa es la más importante porque el niño está en crecimiento y desarrollo mentales, para ello en los hogares deben prepara un menú que contemple los alimentos esenciales en cinco comidas diarias.
- Es necesario que los padres de familia cumplan las normas de alimentación establecidas por OMS (Organización Mundial de la Salud) es decir las cinco comidas al día, solo de esta forma estarán alimentando de manera correcta y balanceada a sus hijos, ayudando al desempeño de los mismos en las actividades de aprendizaje en la escuela.
- Los padres de familia deben establecer como hábito del hogar la importancia suprema al desayuno, para ello se debe establecer el tiempo suficiente para su preparación y consumo. Al mismo tiempo que debe ser cada día variado y conste todos los grupos de alimentos como carbohidratos, lácteos y frutas.
- Los padres de familia, maestros deben enseñar a las niñas y niños a diferenciar la comida saludable de la comida chatarra y la importancia del porque se debe consumir comida saludable mostrándoles cuales son los beneficios al consumir la misma y a la orientando a las niñas y niños los riesgos nutricionales a los que está expuesto si no se nutre correctamente.
- Los docentes deben trabajar en cada uno de sus espacios académicos el tema de la salud alimentaria como un eje transversal, conforme lo establecen los lineamientos vigentes de la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica, al mismo tiempo que las autoridades de la institución controlar el expendio de productos saludables en el bar.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL SALUDABLE”

3.1 Datos Informativos

Institución ejecutora:	Universidad Técnica de Cotopaxi.
Beneficiarios:	Comunidad Educativa DEL COMIL N° 13 PATRIA
Ubicación	
Provincia:	Cotopaxi
Cantón:	Latacunga
Parroquia:	Guaytacama
Tiempo de ejecución:	3 semanas
Responsable:	Tesista Silvana Margoth Molina Herrera

3.2. Justificación.

Con la elaboración de la presente guía se contribuirá al mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje, su aporte práctico tiene como aspiración superior elevar el rendimiento académico de los estudiantes mediante la práctica y el desarrollo de una cultura de alimentación saludable, el desarrollo de hábitos alimenticios que sean factor de solución del problema de estudio.

Los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar sigue siendo un serio problema en la institución educativa, actualmente se presentan en nuestra

ciudad altos índices de desnutrición y sobrepeso, en especial en los niños y niñas entre 6 y 7 años de edad.

Esta afirmación encuentra asidero cuando en el trabajo de campo se evidencia problemas de aprendizaje en los estudiantes, ubicando como antecedente los malos hábitos alimenticios. Los resultados del proceso investigativo no pueden quedar en una fría representación estadística, por el contrario se considera responsabilidad de la postulante ofrece una solución práctica al problema de estudio a fin que los estudiantes adquieran buenos hábitos alimenticios.

La relevancia social de la presente guía se resalta en el aporte significativo para mejorar la calidad de vida de los niños que se encuentren afectados por malos hábitos alimenticios. El aporte metodológico pretende que los beneficios de la guía generen efectos multiplicadores al constituirse en un instrumento de consulta para docentes e instituciones que viven la misma realidad educativa y social.

3.3. Objetivos

3.3.1 Objetivo General

Mejorar los hábitos alimenticios mediante la elaboración de una guía de alimentación y nutrición infantil saludable para ayudar en el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado de E.G.B. del COMIL N° 13 Patria.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Investigar fuentes bibliográficas y electrónicas que orienten sistemáticamente la construcción de la Guía.
- Estructurar y dar secuencia a los componentes esenciales de la guía de alimentación y nutrición infantil saludable.

- Diagramar la guía de alimentación saludable para el mejoramiento académico de los niños y niñas del COMIL N° 13 Patria.

3.4 Análisis de factibilidad.

Para el desarrollo de la propuesta se dispone todos los recursos indispensables, partiendo por el humano la acogida de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia de la institución, la información científica que da sustento a la guía de nutrición y alimentación saludable se encuentra disponible en medios bibliográficos y electrónicos; al mismo tiempo que el empeño, la dedicación y esmero de la tesista para resolver este problema educativo constituyen la mejor fortaleza y garantía para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

3.5. Descripción de la Propuesta

Es conveniente mencionar que las niñas y niños del segundo y tercer año de E.G.B del COMIL N° 13 “Patria” no tienen buenos hábitos alimenticios y su rendimiento académico es bajo, es por eso que se ha propuesto la elaboración de una guía alimentación para contribuir con la solución del problema de la falta de hábitos saludables alimenticios. Este propuesta permitirá que los estudiantes mejoren su calidad de vida, encuentren armonía en su desarrollo físico, emocional e intelectual, factores que les permita mejorar sus costumbres alimenticias y su rendimiento escolar.

En la guía se describen elementos teóricos indispensables para que padres y docentes tengan conocimiento claro de los aportes nutricionales de los alimentos, la clasificación de los alimentos, una información nutricional de cada uno de ellos. Al mismo tiempo que se sugiere menús de alimentación diaria para cada una de las comidas que requiere el niño para potenciar su aprendizaje.

3.6 Plan Operativo de la Propuesta.

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	BENEFICIARIOS	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
Socializar la importancia que tiene un programa de alimentación para los niños de la escuela y como el mismo ayuda a mejorar su rendimiento académico a través de una charla	Capacitar a los , Padres de familia sobre la importancia que tiene un programa de alimentación para los niños y niñas de 6-7 años segundo y tercer grado de E.G.B del COMIL N°13 Patria con una charla de capacitación alimentaria para el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de sus hijos	Padres de familia Niñas y niños	03-02-2015 3 horas	Material Audiovisual, material sonoro,	Investigadora
Capacitar a los padres de familia sobre la utilidad de la guía de alimentos y como la misma ayudara para un mejor rendimiento escolar a través de charlas	Integrar al grupo en el programa de Nutrición ,participación, valoración y disfrute de las alimenticias de su entorno	Niñas y Niñas	07-02-2015 3 horas	Espacio físico, gráficos alimentos, Material Audiovisual	Investigadora Docentes

<p>Elevar la confianza y la seguridad del estudiante, para que expresen con satisfacción los beneficios de una adecuada alimentación , a través de la ejecución de socio dramas</p>	<p>Incrementar la confianza y seguridad de sí Mismo. Expresar con alegría los beneficios de una nutrición adecuada.</p>	<p>Niñas y Niños</p>	<p>18-02-2015 3 horas</p>	<p>Material Audiovisual, material sonoro,</p>	<p>Docentes</p>
---	---	----------------------	-------------------------------	---	-----------------

Cuadro N° 4

Elaborado por: Tesista Molina Silvana

3.7. Desarrollo de la Propuesta



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL
SALUDABLE”

Autora:

SILVANA HERRERA



Latacunga – Ecuador

CONTENIDOS

<i>PORTADA</i>	1
<i>ÍNDICE</i>	2
<i>PRESENTACIÓN</i>	3
<i>INTRODUCCIÓN</i>	4
<i>OBJETIVOS DE LA GUÍA DIDÁCTICA</i>	5
<i>ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA ESCOLAR</i>	6-7
<i>¿QUÉ ES UN ALIMENTO?</i>	7-9
<i>HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS</i>	10-13
<i>CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS</i>	14-18
<i>REFRIGERIOS SALUDABLES</i>	19-21
<i>KCAL DE ALGUNOS ALIMENTOS</i>	22-23
<i>RECOMENDACIONES NUTRICIONALES</i>	24-25
<i>POSIBILIDADES DE DESAYUNO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS</i>	26-31
<i>RECOMENDACIONES</i>	32-33
<i>CONSEJOS</i>	34



PRESENTACIÓN

Los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar siguen siendo un serio problema en las instituciones educativas, debido al descuido o desconocimiento de padres de familia y de las autoridades. De acuerdo a datos estadísticos de la O.M.S en la provincia de Cotopaxi la tasa de desnutrición es superior al 30%.

Los hábitos alimenticios tienen un origen multicasual, debido a los estilos de vida y del entorno que rodea a los niños y niñas. Pero con influencia de diversos determinantes subyacentes, como la cultura, la educación, la condición económica, el entorno político y social y la globalización.

Por esta razón para asegurar un entorno favorable dentro del COMIL N° 13 “Patria”. La presente guía de alimentación está dirigida a los padres de familia y directivos de la institución. Con el propósito de que brinden un desayuno saludable y nutritivo a los niños y niñas de la institución.

Basándose en las prácticas correctas de manipulación, higiene y nutrición, que permitan que los alimentos que se preparen sean sanos nutritivos y ricos. Para promover todos los beneficios que estos hábitos conllevan.

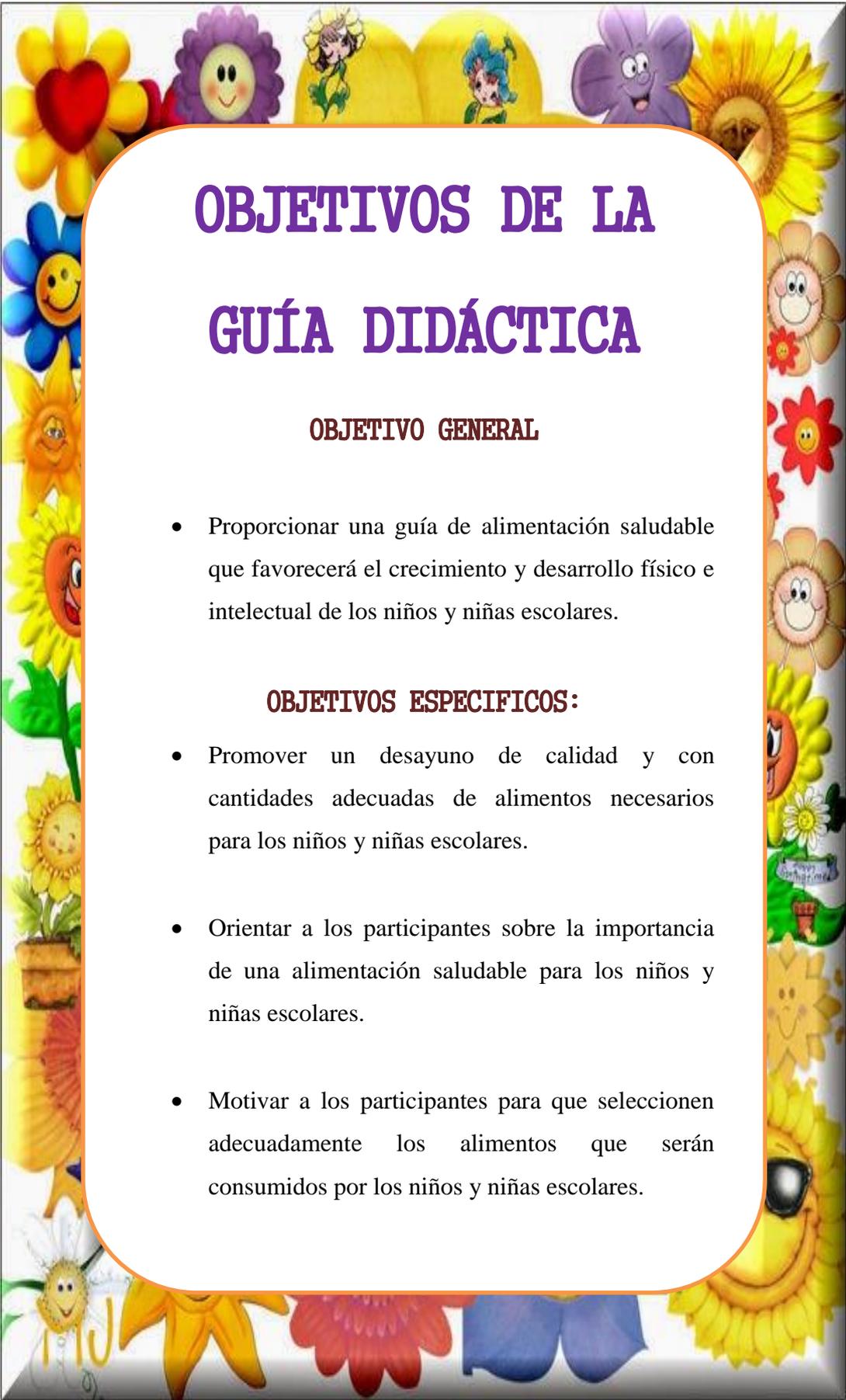


INTRODUCCIÓN

La presente Guía de alimentación tiene como objetivo orientar a los padres de familia y autoridades de como brindar un desayuno saludable a los estudiantes de 2° y 3° grado de E.E.B. del COMIL N° 13 “Patria” de la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, parroquia Guaytacama en el año lectivo 2014-2015.

Con el propósito de convertirse en un instrumento útil y necesario. El mismo que brinde un desayuno nutritivo, inocuo, variado y suficiente para los escolares de acuerdo a los requerimientos nutricionales que los mismos necesitan.





OBJETIVOS DE LA GUÍA DIDÁCTICA

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar una guía de alimentación saludable que favorecerá el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas escolares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover un desayuno de calidad y con cantidades adecuadas de alimentos necesarios para los niños y niñas escolares.
- Orientar a los participantes sobre la importancia de una alimentación saludable para los niños y niñas escolares.
- Motivar a los participantes para que seleccionen adecuadamente los alimentos que serán consumidos por los niños y niñas escolares.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN EDAD ESCOLAR

“La alimentación es un elemento primordial que permite a las niñas y niños un desarrollo físico e intelectual adecuado de acuerdo a su edad. En la niñez el consumo de alimentos depende de algunos factores tales como: edad, talla, peso, actividades escolares, lúdicas, sociales y costumbres alimentarias de sus familiares”, (HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Mario 1999).

Se debe educar a los niños primero a nivel familiar y luego a nivel escolar en que tipos de alimentos consume e incentivar a que consuman alimentos saludables, que tengan alto valor nutricional y ayuden a su desarrollo y crecimiento de acuerdo a su edad.

En esta edad la alimentación de los escolares está influenciada por la publicidad a través de los diferentes medios de comunicación como la radio y la televisión que son los más utilizados por las grandes empresas fabricantes de alimentos como: dulces, refrescos, comida rápida, etc... Que contienen gran cantidad de azúcar, endulzantes, ácidos grasos saturados, perseverantes, colorantes, conservantes, acidulantes, oxidantes, edulcorantes, saborizantes y nitrificantes, los mismos pueden causar obesidad, alergias, malnutrición y caries dental.



La **GUÍA DE ALIMENTACIÓN** debe propender a generar cambios en la alimentación de los niños y niñas en la etapa escolar. “El crecimiento de los mismos entre los 6-7 años es más lento que en el primer año de vida o la adolescencia. Mantienen un crecimiento continuo y por lo tanto es muy importante que tengan una alimentación adecuada que contenga y les provea de nutrientes que su cuerpo necesita para un desarrollo y crecimiento óptimo adecuado”, (PEÑA JURADO, Darío 2007).

No existe alimento alguno que pueda cubrir todas las necesidades de esta etapa de crecimiento de los niños y niñas es por eso que su alimentación debe ser variada, saludable pero sobre todo rica.

¿ QUÉ ES UN ALIMENTO?

Parafraseando a guía de alimentación del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, es todo producto alimentario procesado o natural que cuando ha sido ingerido por los seres humanos aporta al organismo de nutrientes, energías necesarias para el funcionamiento correcto del organismo.



ALIMENTOS QUE SON RIESGO PARA LA SALUD DEL NIÑO



ALIMENTOS ALTERADOS

Son todos aquellos que han sufrido alteraciones es decir cambios en su color, olor, sabor, textura, causados por el medio en el que se encuentran. Y pueden causar enfermedades.

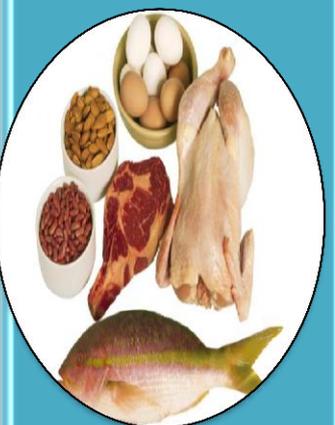
ALIMENTOS CONTAMINADOS

Son aquellos que contienen parásitos capaces de producir o transmitir algún tipo de enfermedad.

ALIMENTOS FALSIFICADOS

son aquellos alimentos comerciales con atribuciones que no tienen, es decir falsa información sobre el origen, ingredientes, valor nutritivo en los mismos.

ALIMENTOS QUE SON FUENTE DE NUTRIENTES

		
<p>PROTEINAS</p> <p>Carnes: res, cerdo, cordero, Ternera pescado y mariscos Lácteos: (leche, yogurt y queso) Embutidos bajos en grasa</p>	<p>CARBOHIDRATOS</p> <p>Cereales (arroz, pasta, panes, tortillas, avena, cebada, centeno) Cereales de desayuno Galletas, barritas, sorbetos. Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas)</p>	<p>GRASAS</p> <p>Aceites vegetales, margarina libre de grasas trans, mantequilla, natilla, queso crema, mayonesa y aderezos, nueces y semillas, mantequilla de maní y aguacate.</p>



HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Es importante observar la fecha de expedición y caducidad, adquirir alimentos limpios, si magulladuras, los alimentos procesados deben tener registro sanitario.

Todos los alimentos deben ser lavados antes de consumirse.

Frutas y hortalizas:

De preferencia deben ser los de temporada, frescos, en buen estado, se debe rechazar los que tengan algún imperfecto ya sea en el olor color o forma pues pueden contener algún virus, bacteria que puede ocasionar daños a la salud.



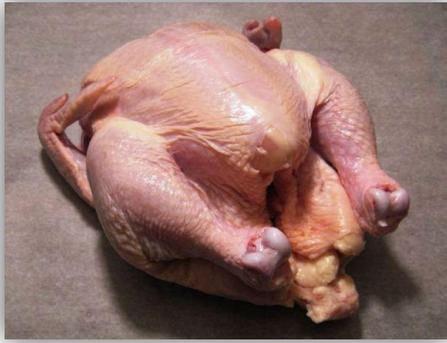
Carnes:

Deben tener un buen estado ser frescas. Se debe rechazar las carnes que tengan mal olor, parásitos visibles o presenten cambios de color. En este tipo de alimentos se contaminan con facilidad.

Pescados:

Características cuando se encuentra en un buen estado: músculos firmes, ojos brillantes, agallas rojas, escamas bien adheridas, y olor característico.





Aves:

Deben estar en buen estado se debe considerar el registro sanitario si lo tiene.

Leche:

De preferencia pasteurizada tomando en cuenta la fecha de expedición y caducidad. En caso de no disponer de este tipo de leche comprar la leche de vaca de procedencia segura y antes de consumir hervirla por 10 minutos.



Queso:

Debe tener registro sanitario y fijarse en la fecha de expedición y caducidad tomando en cuenta su olor color y textura.

Huevos:

Comprar huevos frescos, no deben estar rotos y contaminados se deben almacenar en un lugar fresco y seco.





Productos secos:

La lenteja, el arroz, frejol, alverja, maíz, quinua, chochos, garbanzo, habas etc. Deben estar en recipientes limpios y no tener ninguna impureza.

TEMPERATURA IDÓNEA DE REFRIGERACIÓN

ALIMENTO	TEMPERATURA RECOMENDADA (°C)
CARNES Rebanadas Molida Jamón Salchicha Tocino Otros embutidos	0 a - 2,2
CARNES COCIDAS	0 a - 2,2
SALSAS, CALDOS Aves (pollo, pavo, pato, ganso) Viseras	0 a - 2,2
PESCADOS Pescados grasos Fresco Congelado Filete	-1,1 -1,1 -18 -1,1
HUEVOS Enteros Clara o yema	4,4 4,4 a 7.2
LÁCTEOS Leche líquida Mantequilla Queso Leche evaporada, descremada Leche en polvo reconstituida	3,3 a 3,9 3,3 a 3,9 3,3 a 3,9 10,0 a 7.2 10,0 a 7.2
FRUTAS	4,4 a 7.2
VEGETALES	4,4 a 7.2



GRUPO N^o2

FRUTAS

En nuestro país existe variedad de frutas tales como: mandarina, melón, guayaba, caimitos, lima, naranja, mango verde y maduro, mora, manzana, granada, papaya, piña, durazno, frutilla, guineo, melón, zapote, mamey, pera, Claudia, guindas, sandía, ciruela, tamarindos entre otras.



Valor Nutritivo

Son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales como el hierro, potasio y calcio.

Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

GRUPO N°3

VERDURAS Y HOJAS VERDES

Entre ellas tenemos las siguientes: zanahoria, rábano, cebolla, lechuga, pepino, coliflor, brócoli, tomate, berenjena, pipianes, chile verde y ejotes.

Hojas verdes: espinaca, berro, mora, perejil, acelga, hojas de rábano, cilantro, ajo, laurel, hierbabuena y apio.



Valor Nutritivo

Proporcionan al organismo vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra,

Porción mínima recomendada al día: 2 porciones al día

GRUPO N^a4

CARNES, AVES Y MARISCOS

Entre ellas tenemos carnes y vísceras de los diferentes tipos de animales terrestres y marinos que son comestibles para el ser humano. Entre ellos tenemos Carnes de: res, cerdo, conejo, pollo, gallina, gallo, pavo, pato.

Menudos: hígado, molleja, bazo, ubre, sesos, pulmones, y lengua.

Mariscos: pescado, camarones, cangrejos.

Embutidos o carnes procesadas: chorizo, butifarra, mortadela, salchicha y jamón.



Valor Nutritivo

Contienen principalmente proteína de alto valor biológico. Contiene además hierro, yodo, vitaminas del complejo B y cantidades importantes de grasa y colesterol.

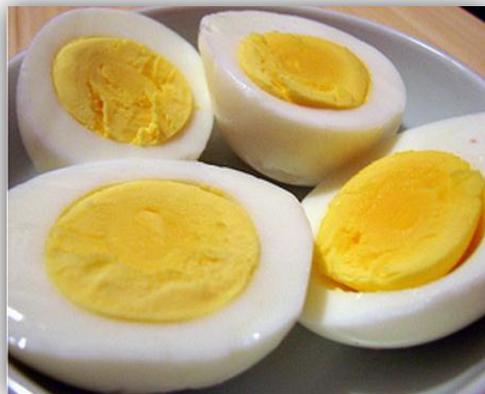
Porción mínima recomendada al día: 4 porciones

GRUPO N^o5

HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS

Entre estos alimentos tenemos: Leches: entera, semidescremada, descremada, condensada y evaporada.

Derivados de la leche: quesos de todo tipo, cuajada, requesón, yogurt y sorbete. Huevos: de gallina, pato, pavo y codorniz.



Valor nutritivo

Contienen proteínas de alta calidad, son ricos en vitamina A, D, minerales tales como: hierro, calcio y fósforo.

Porción mínima recomendada al día: 2 porciones al día

GRUPO N°6

GRASAS Y AZÚCARES

Entre estos alimentos tenemos:

Grasas de origen animal: manteca, crema y mantequilla.

Grasas de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, canola, aguacate, coco, semillas secas y margarina.

Azúcares: azúcar blanca, morena, refinada, dulce de panela, miel de abeja, melcocha y todo tipo de dulces, bebidas carbonatadas y refrescos artificiales.



Valor nutritivo

Proveen principalmente energía, la cual proviene de los carbohidratos y grasas, facilitan que el cuerpo absorba vitaminas A, D, E y K.



Porción mínima recomendada al día: 2 porciones al día

POSOLOGÍA DE CALORÍAS DE ALIMENTOS

RECOMENDADOS



- Jugo de naranja natural (un vaso)= 112 Kcal.
- Manzana (150) gr. =6 Kcal.
- Miel (una cucharada) =60 Kcal
- Leche de almendras (20gr. Para diluir)=67 Kcal
- Tarrina de mermelada (25gr.)=70 Kcal
- Melocotón en almíbar (100gr.)=84 Kcal
- Plátano (150gr.)=88 Kcal
- Zumo de frutas (un vaso)=90 Kcal
- Jugo de manzana natural= 117 Kcal.
- Jugo de zanahoria natural= 94 Kcal.
- Del Valle jugo de naranja de 250 ml= 72 Kcal.
- Chocolate Caliente Starbucks= 290 Kcal
- Cappuccino Starbucks= 120 Kcal
- 1 taza de leche = 124 Kcal
- Galletas María (5 unidades) = 183 Kcal
- 1 taza de yogurt = 138 Kcal
- 1 huevo = = 100 Kcal
- 1 rebanada de pan (molde) = 51 Kcal
- 1 pera = 81 Kcal
- 1 vaso de batido de frutilla = 154 Kcal
- 1 rebanada de queso (50 g) = 136 Kcal
- 1 taza de leche chocolatada = 185 Kcal
- 1 corviche = 243 Kcal
- 1 kiwi = 46 Kcal



POSIBILIDADES DE DESAYUNO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS
GUÍA DE ALIMENTOS

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	1 taza de leche 1 Bizcocho casero 1 pera	1 taza de yogur mezclado con 2 cucharadas de cereales 1 pieza de fruta troceada	1 taza de leche chocolatada 1 rebanada de pan untado con aceite de oliva y tomate natural 1 vaso de jugo de mora	1 taza de leche 1 huevo a la plancha 1 rebanada de pan integral ½ manzana	1 vaso de zumo de naranja 1 rebanada de pan integral con miel	7:30	Bar
							

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	Tarta de manzana 1 taza de yogur	1 taza de arroz con leche 1 rebanada de pan integral 6 uvas	1 taza de leche con miel 2 tostadas con margarina y mermelada	1 taza de avena con leche 1 tostada integral con miel ½ pera	1 vaso de jugo de piña 4 galletas con queso	7:30	Bar
							

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	<p>1 taza de yogur con 2 cucharadas de cereales</p> <p>1 vaso de jugo de papaya</p> 	<p>1 vaso de agua aromática y mote con huevo</p> 	<p>1 taza de colada de quinua con guayaba</p> <p>1 tostada con mermelada</p> 	<p>1 taza chocolate, 1 humita, queso y fruta</p> 	<p>1 vaso de batido de plátano</p> <p>1 porción de maíz enconfitado (caca de perro)</p> 	7:30	Bar
							

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	1 taza de leche con miel 1 porción de mote pillo.	1 vaso de jugo de maracuyá 1 porción de habas, mellocos y queso.	1 taza de leche 1 rebanada de pastel de zanahoria y fruta	1 taza de leche 1 plátano maduro 6 uvas.	1 taza de colada de manzana, 1 choclo y una rebanada de queso.	7:30	Bar
							

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	1 taza de chocolate con leche pan y vaso de jugo de naranja.	1 batido de mora 2 muchines de yuca y fruta picada.	1 vaso de leche, 1 huevo duro, pan integral y miel	1 taza de yogur Con granola y jugo de naranja.	1 taza de chocolate, empanada, jamón y queso.	7:30	Bar
							

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	RESPONSABLE
DESAYUNO	1 empanada de carne al horno y cinco frutillas.	1 vaso de jugo de papaya 1 porción de tortilla de quinua y salsa de queso.	Choclo mote, chochos, queso y 1 mandarina.	Ensalada de frutas, yogur, granola y jarabe de mora.	1 taza de chocolate caliente y 1 empanada de verde con pollo	7:30	Bar
							

REFRIGERIOS SALUDABLES



El refrigerio se debe proporcionar a media mañana y a media tarde. El refrigerio debe aportar con el 15% de requerimientos nutricionales, se debe permitir a la niña o niño elegir refrigerios saludable, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer. Otros refrigerios saludables son el jogur, chochos, galletas integrales con queso. Hay que fomentar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo, rescatando la alimentación tradicional de la región.



DÍA	MENÚ 1
1	Muchines de yuca con queso y jugo natural
2	Durazno y yogur
3	Ensalada de frutas y yogur
4	Jugo de naranja y empanada de verde con queso
5	Pan con higos, queso y agua

DÍA	MENÚ 2
1	Tostado con chochos, cebolla, tomate y agua segura
2	Mote, choclo, queso y fruta natural
3	Humita y yogur
4	Colada de quinua con guayaba y sánduche de atún
5	Quinua tostada con panela

DÍA	MENÚ 3
1	Soya tostada y fruta
2	Maíz enconfitado y lecha
3	Patacones de verde, queso y jugo natural
4	Habas, choclo y queso
5	Quimbolito y agua aromática

DÍA	MENÚ 4
1	Habas, mellocos y queso
2	Pastel de zanahoria y leche
3	Colada de zapallo con leche y fruta
4	Plátano maduro asado con queso
5	Ceviche de pollo y agua

DÍA	MENÚ 5
1	Jugo de fruta y tortilla de quinua
2	Sánduche de queso y jugo de guayaba
3	Frutas naturales y bolón de verde
4	Habas tostadas y limonada
5	Menestra de lenteja con arroz

DÍA	MENÚ 6
1	Pepas de zapallo, zambo, nueces, maní o nueces con pasas
2	Tortilla de yuca con jugo de fruta
3	Ceviche de pescado
4	Chochos con capulí
5	Avena con fruta o leche y chifles

Para la alimentación de los escolares se debe tomar en consideración lo siguiente:

- Impulsar hábitos de alimentación en el hogar y la escuela,
- Despertar el interés por consumir alimentos saludables.
- Crear un ambiente agradable.
- Brindar el tiempo suficiente para la ingestión de los alimentos.
- Incentivar a que los escolares mantengan actividad física permanente ya que esto ayudara a su desarrollo y crecimiento.
- Consumir cinco comidas al día tres comidas principales y dos refrigerios. El desayuno es la comida más importante del día.
- El escolar no debe ser castigado física ni psicológicamente y tampoco Se debe mantener e incentivar el consumo de vegetales y frutas en distintas preparaciones, es importante buscar, crear nuevas recetas y combinaciones de los distintos alimentos para lograr que sean aceptados los alimentos con gusto por los niños y niñas.

Horario de alimentación

El desayuno es la comida más importante del día, porque le proporciona de energía necesaria que le ayuda a cumplir con todas las actividades del día, por lo tanto no se debe omitir el desayuno en los escolares. Es recomendable que el niño tenga 5 comidas al día desayuno.

El escolar debe tomarse y contar con el tiempo suficiente para ingerir los alimentos es decir: ingestión, masticación, y digestión de la comida.





La preparación de los alimentos debe ser:



- Cocer bien los alimentos
- Evitar el contacto de los alimentos crudos y los cocinados
- Mantener limpios todas las superficies de la cocina
- El aceite debe ser utilizado una sola vez
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales
- Una vez descongelado los alimentos no volver a congelar

Limpieza de vajillas: se debe lavar con agua corriente y jabón para vajilla, también se debe incentivar el uso de servilletas desechables.



Utilizar agua segura: para la preparación de los alimentos el agua pura es muy importante, si el agua no es segura, hiévala por 10 minutos o añada 3 gotas de cloro por cada litro de agua.



Higiene:

- Aseo personal.- uñas cortas y limpias, piel sana, no toser o estornudar sobre los alimentos, cabello recogido.
- Vestimenta: delantal, gorro para cubrir el cabello, guantes.
- Lavarse las manos.- se debe lavar correctamente las manos antes de empezar a manipular los alimentos.

La higiene personal y de los alimentos ayudara a que los niños y niñas tengan una buena salud para lo que es necesario que aprendan a lavarse las manos antes de consumir algún alimento.

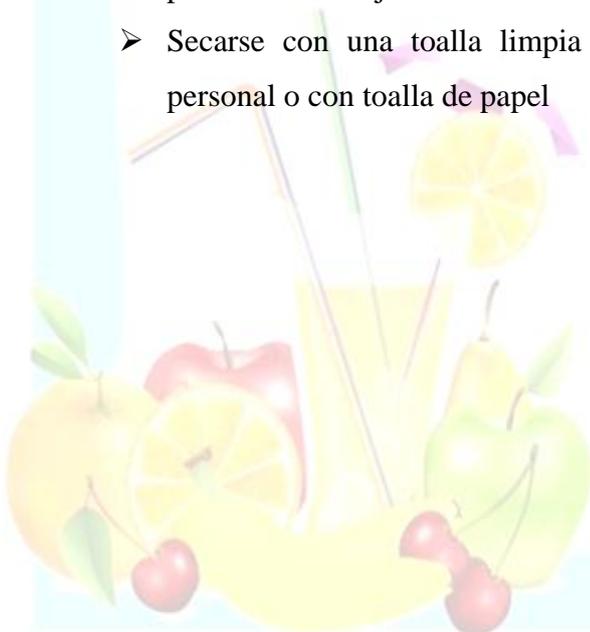
Pasos para un correcto lavado de manos

- Descubrirse hasta el codo
- Enjuagarse hasta el antebrazo
- Jabonarse cuidadosamente
- Cepillarse las manos y uñas
- Enjuagarse a chorro con agua limpia para eliminar el jabón
- Secarse con una toalla limpia de uso personal o con toalla de papel



El ejercicio ayuda al niño y niña:

Es importante incentivar a los niños y niñas a que realicen actividad física por lo menos 30 minutos al día. El ejercicio ayudara a:



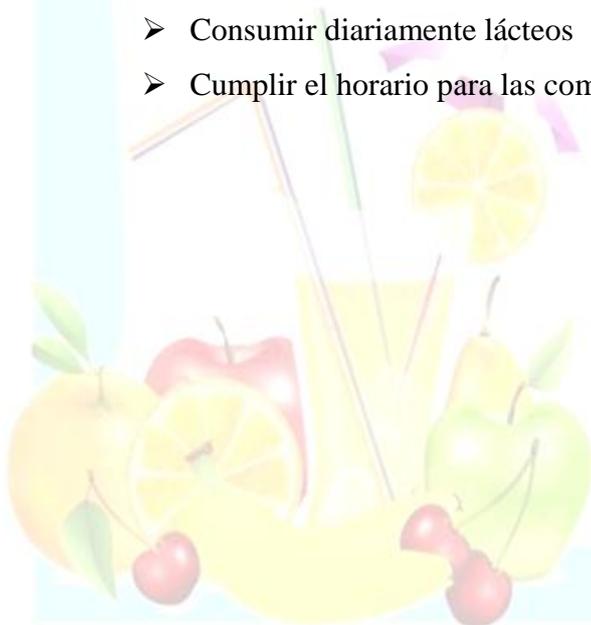


- Conocer su cuerpo sabiendo sus alcances y limitaciones
- Mantenerse en forma
- Ayudar al crecimiento, desarrollo
- Mejorar la capacidad de sus movimientos
- Disfrutar de la naturaleza
- Desestresarse
- Mejorar el rendimiento escolar
- Gozar de una buena salud

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS ESTEN SANOS Y CON ENERGÍAS

Las personas encargadas de la alimentación de los niños y niñas deben tomar en cuenta los siguientes consejos:

- Empezar el día desayunando.
- Comer variedad de alimentos
- Comer cinco veces al día
- Comer frutas diariamente
- Consumir diariamente lácteos
- Cumplir el horario para las comidas



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- ALTOSANO Inés. (2003) “Descubriendo el impacto de la desnutrición” Editorial: Mediterráneo. Madrid p. 26
- AUSUBEL Y COLBS., (1990). La educación Editorial s/e p. 29.
- BOURDEAU, Pierre: “La historia de la nutrición”, Editorial s/e Universidad de Sorbona. Paris. 1981. P. 20.
- BOURGUES, (1990) “hábitos alimenticios” Editorial s/e Ecuador p.22.
- CALLISAYA CALLE, Marco editorial PROCOSI (2010) Bolivia Coruña p. 10.
- CAMPO, Arias (2000) “artículo Factores de riesgo para la desnutrición en adolescentes” Editorial s/e p. 27
- CIDÓN MADRIGAL (2009) “la dieta” Editorial: autor-editor Madrid p. 12.
- DUBAS & PINES, (1974) “Salud y enfermedad” Editorial s/e México: Colección Científica de Time-Line p.10.
- ECURED (2014) enciclopedia cubana Editorial s/e p.p. 28 – 22 – 29 – 30 -44
- MUÑOZ SOLER, Ramon, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas Editorial s/e (2013) p 8.
- FELDENKRAIS, Moshé Pinchas (1980)” Autoconciencia por el movimiento Ejercicios para el desarrollo personal” Editorial Grijalbo. México Buenos Aires, Paidós p.9.

- FRATERNIDAD MUPRESPA (2010) “rincón de la salud ”revista electrónica Editorial s/e p. 17.
- NOVÁEZ (1986) Rendimiento académico Editorial s/e p.43
- OBLITAS GUADALUPE, Luís Armando “psicología de la salud infantil” Editorial PSICOM Bogotá D.C. Colombia p.10.
- OLMO, Fernando (1988) “Los mitos de la malnutrición” Editorial Oxford. Londres p. 24.
- Organización mundial de la salud (OMS) (1948) Editorial (Alma Atta) p.p. 10
- Organización mundial de la salud (OMS) promulgada en 1946 y ratificada en 1978, editorial (Alma Atta) p.9.
- ROMERO, Daniel (2003) “La desnutrición en números” Editorial: Mediterráneo. Madrid p. 25.
- STENHOUSE (1984) y GARCIA, Ramos (1989) p. 27

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- BOURDEAU, Pierre: “La historia de la nutrición” (1986)
- CASANUEVA, M, Nutriología Médica, Editorial Panamericana, México 1995.
- ELLIE WHITNEY Y SHARON RADY RIFES. Understadin Nutrition. Tenth Editorial Tomson wasdworth. 2005 USA.
- KAPLUN Mario: “Desnutrición y bajo rendimiento académico”(1992)
- NUTRINET “Las cifras de la desnutrición en Ecuador” (2004)
- OPS/OMS-ILSI Conocimientos Actuales Sobre Nutrición.. Sexta edición publicación científica N°532.
- Organización mundial de la salud (OMS) (2002) Editorial (Alma Atta)
- UNICEF “Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe” (2006)

BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA

- <http://www.slideshare.net/Jennykatherin/estado-nutricional-de-los-nios-y-nias-entre-las-edades-de-7-12-aos-de-la-escuela-4-de-noviembre-parroquia-los-esteros-ciudad-manta-en-el-periodo-de-octubre-2011-febrero-2012>.
- <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf>.
- http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11516/1/37836_1.pdf.

- <http://ecuador.nutrinet.org/ecuador/situacion-nutricional/58-las-cifras-de-la-desnutricion-en-ecuador>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>.
- <http://www2.esmas.com/salud/667825/salud-integral-que-significa/>.
- http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
- <http://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/26000/806/1/T-ULEAM-05-0134.pdf>
- <http://www.fao.org/docrep/019/i3520s/i3520s.pdf>
- <http://www.contigosalud.com/cuantas-calorias-debe-consumir-mi-hijo>
- <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/8-ninos-alimenticia-piramide-dibujo-grafico-imprimible-facil-saludable-comer-aprender-alimenticios-grupos-informacion-ninos>
- <http://sancyd.es/comedores/escolares/alimentacion.3a12.php>
- <http://www.glamour.mx/belleza/articulos/calorias-en-las-bebidas-que-consumes/1379>
- http://www.livestrong.com/es/cuantas-calorias-vaso-hechos_29404/
- <http://www.muydelgada.com/tablasdecalorias.html>
- http://www.ua.es/personal/pepe.verdu/protocolo/TABLA_CALORIAS.html

ANEXOS



ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL COMIL N° 13 PATRIA DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA

Objetivo:

Recabar información sobre los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2° y 3° año de EGB de COMIL N° 13 “Patria”

Instrucciones

- Marque con una X dentro del recuadro la opción que usted elija.
- Escoja una posibilidad por favor de las siguientes:

N	PREGUNTA	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	¿Cuándo su hija/o está enfermo se ausenta de la escuela?			
2	¿Su hija/o desayuna todos los días antes de ir a la escuela?			
3	¿Su hija/o tiene las tres comidas al día tiene?			
4	¿El desayuno de su hija/o consta de lácteos y cereales?			
5	¿Los conocimientos de su hijo/a son los correctos para alcanzar un nivel académico adecuado?			
6	¿Considera usted que una adecuada alimentación influye en el proceso aprendizaje de su hij@?			
7	¿Cree usted que la alimentación de su hijo /a es la adecuada para su edad?			
8	¿Cree usted que es necesario la			

	implementación de una guía alimentación para su hija/o?			
9	¿Considera que una guía alimentación ayudara a mejorar las actividades que realiza a diario su hija/o?			
10	¿Considera usted que esta guía alimentación mejorará la salud integral de su hija/o?			
11	¿Apoyara usted a la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?			



ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES PROFESORES DEL COMIL N° 13 PATRIA DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA

Objetivo:

Recabar información sobre los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2° y 3° año de EGB de COMIL N° 13 “Patria”

Instrucciones

- Marque con una X dentro del recuadro la opción que usted elija.
- escoja una posibilidad por favor de las siguientes:

N	PREGUNTA	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	¿Por enfermedad existe ausentismo escolar en sus estudiantes durante el año lectivo?			
2	¿Ha observado que los estudiantes consumen comida chatarra?			
3	¿Existe casos de desmayo en sus estudiantes por no haber desayunado?			
4	¿Existe entre sus estudiantes casos de desnutrición u obesidad?			
5	¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes?			

6	¿Usted considera que un estudiante que está bien alimentado tiene un mejor rendimiento, que un estudiante que no lo está?			
7	¿Considera usted que la alimentación es un pilar fundamental en el proceso enseñanza aprendizaje?			
8	¿Cree usted que una guía alimentación ayudara a mejorar las actividades que realiza a diario los estudiantes?			
9	¿Cree necesaria la implementación de una guía alimentación dentro de la institución?			
10	¿Apoyara usted a la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?			



ANEXO 3

MEMORIAS FOTOGRAFICAS







