



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS  
Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
EDUCACIÓN BÁSICA.**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL  
CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL  
PERIODO LECTIVO 2013-2014”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación, Mención Educación Básica.

Autoras:

Escobar Guilcaso Gabriela Alexandra  
Pilatásig Guilcaso María Fernanda

Director:

Lic. Patricio Marcelo Beltrán Herrera

Latacunga - Ecuador  
Abril -2015

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “ LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014”, son de exclusiva responsabilidad de los autores .

.....  
Escobar Guilcaso Gabriela Alexandra  
C.I. 050287886-1

.....  
Pilatásig Guilcaso María Fernanda  
C.I. 050377454-9

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director de Tesis con el tema: ” **LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014**”, de Gabriela Alexandra Escobar Guilcaso y María Fernanda Pilatásig Guilcaso de la carrera de Ciencias Administrativas y Humanísticas, especialización Educación Básica, considero que el presente proyecto cumple con los requerimientos metodológico y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a evaluación del tribunal de Validación de proyecto 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.

Latacunga, abril del 2015

El Director

.....

Lic. Patricio Marcelo Beltrán Herrera

C.C. 050145070-4



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS  
ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
CCAAHH

Latacunga – Ecuador

---

## 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, los postulantes: Escobar Guilcaso Gabriela Alexandra y Pilatásig Guilcaso María Fernanda con el título de tesis **“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014”** han 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, Abril del 2015

Para constancia firman:

.....  
Lic. Tania Galina Rodríguez L  
**PRESIDENTA**  
C.I. 110293423-7

.....  
Ing. M.S.c. Juan Carlos Chancusig Ch  
**MIEMBRO**  
C.I. 050227577-9

.....  
Lic. Jenny Beatriz Rodríguez P  
**OPOSITORA**  
C.I. 170816230-8

## **AGRADECIMIENTO**

A dios, a mis padres por darme la vida, a mi hijo por ser la razón de mi existencia.

A mi madre por confiar plenamente en mí y mi esposo por creer en mí y estar siempre a mi lado, por brindarme su apoyo incondicional, dándome apoyo y cariño para culminar este trabajo por este motivo hago extensivo mis sinceros agradecimientos.

**Gabriela Escobar**

## **AGRADECIMIENTO**

En la vida hay personas a nuestro lado que nos apoyan en los momentos más difíciles de nuestras vidas, los cuales hacen que fortalezcamos nuestras metas para poder salir adelante, es por eso que quiero agradecer a Dios y a mi familia por darme valor y fuerza para culminar un objetivo más que me he propuesto la vida, quiero también agradecer a todos los docentes de la UTC que me impartieron sus conocimientos en especial al Lic. Patricio Beltrán por avernos guiado para culminar este trabajo.

**Fernanda Pilatásig**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico a todas las personas que de una u otra manera se interesan en la alimentación de los niños de nuestro país, en especial a mi madre quien ha sido un pilar fundamental en mi vida, a mi hijo: Cristian Alejandro y mi esposo por brindarme su apoyo incondicional y estar cerca de mí. Dios los bendiga siempre.

**Gabriela Escobar**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado primeramente a Dios y a toda mi familia porque fueron un pilar fundamental, quienes con sus palabras, sus enseñanzas supieron guiarme para cumplir con un objetivo más que me he propuesto en la vida, en especial a mis padres Luis y Carmita como a mi querido hermano José Luis que me apoyaron en todo momento así como también a Ángel quien supo apoyarme en los momentos más difíciles de mi vida dándome ánimos y fuerza para cumplir con los trabajos requeridos en el transcurso de mi carrera.

**Fernanda Pilatásig**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014”.**

**Autoras:**

Gabriela Escobar

Fernanda Pilatásig

## RESUMEN

El presente trabajo es realizado con la intención de contribuir a crear hábitos de alimentación en los hogares, y con ello mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela "Machala". La investigación consta de cinco capítulos los cuales nos han permitido recoger métodos y técnicas adecuados para diseñar el modelo en cuestión.

Nuestra experiencia en el área educativa ha contribuido en la formación del conocimiento que es nuestro aporte como futuros docentes, con el afán de incorporar una metodología didáctica que colabore con el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

La metodología utilizada para la aplicación de un programa de talleres de capacitación, facilitó obtener información verídica y confiable que permitió el desarrollo del trabajo investigativo. Analizando la problemática existen posibles soluciones que la institución debería tomar en cuenta con la finalidad de mejorar el sistema educativo.

La importancia de una aplicación de talleres es conocer y diagnosticar la situación real de la institución educativa, permitiendo medir la eficiencia y el rendimiento de cada estudiante de la escuela Machala, esto se lograra implementado actividades físicas y académicas pues de ello depende el éxito para mantener un nivel de educación de calidad.

**Palabras claves:** Rendimiento académico, salud, nutrición y alimentación.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TOPIC: THE DIET AND ITS INCIDENCE IN THE CHILDREN'S ACADEMIC PERFORMANCE OF "MACHALA" SCHOOL OF LATACUNGA, TOWN IN THE COTOPAXI PROVINCE DURING THE ACADEMIC YEAR 2013-2014.**

**Authors:**

Gabriela Escobar  
Fernanda Pilatásig

## ABSTRACT

The present work is done with the purpose of contribute to create habits of diet at homes, and with it improve the student's academic performance of the Machala School. The research has five chapters which permit us collect methods and techniques in order to design the model.

Our experience in the educative area has contributed in the knowledge building that is our support as future teachers, with the purpose of incorporate a didactic methodology that contribute with the progress of the teaching learning process.

The methodology used to the application of a workshop training program has facilitated obtains efficient information that allowed the development of the research work. Analyzing the problem, there are possible solutions that the institution must take with the purpose to improve the educative system.

The importance of an application of workshops is known and diagnostic the real situation of the educative institution allowing measure the efficiency and performance of each student of the Machala School, this will achieved implementing physical and academic activities, it could help to the success of the quality education level.

**Keywords:** academic performance, health, nutrition and food.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

## CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

### ***AVAL DE TRADUCCIÓN***

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por las señoritas Egresadas de la Carrera de Educación Básica de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **ESCOBAR GUILCASO GABRIELA ALEXANDRA Y PILATASIG GUILCASO MARIA FERNANDA**, cuyo título versa / “**LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Abril del 2015

Atentamente,

-----  
Lic. Marco Paul Beltrán Semblantes  
**DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS**  
C.C. 050266651-4

## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG.</b>
Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del Director de Tesis.....	iii
Aprobación de Tribunal.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstrac.....	viii
Aval de traducción.....	ix
Índice.....	x
Introducción.....	1

## CAPÍTULO I

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

	<b>PÁG.</b>
1.1 <b>ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS</b> .....	3
1.2     Fundamentación Científica.....	5
1.2.1   Fundamentación Psicológica.....	5
1.2.2   Fundamentación Sociológica.....	5
1.2.3   Fundamentación Pedagógica.....	5
1.2.4   Fundamentación Filosófica.....	6
1.2.5   Fundamentación Legal.....	6
1.3 <b>CATEGORÍAS FUNDAMENTALES</b> .....	7
1.4 <b>MARCO TEÓRICO</b> .....	8
1.4.1   ALIMENTACIÓN.....	8
1.4.2   NUTRICIÓN.....	15
1.4.3   SALUD.....	20

1.4.4	RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	25
1.4.5	EVALUACIÓN.....	29
1.4.6	EDUCACIÓN.....	35

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

2.2	Caracterización de la institución.....	40
2.2	Diseño metodológico.....	41
2.2.1	Modalidad de la investigación.....	42
2.2.2	Nivel o tipo de investigación.....	44
2.2.3	Población y muestra.....	44
2.2.4	Plan de recolección de información.....	45
2.2.5	Plan de procesamiento de información.....	45
2.3	Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas.....	46
2.4	Conclusiones.....	74
2.5	Recomendaciones.....	76

## **CAPÍTULO III**

### **3.2 DISEÑO DE LA PROPUESTA**

3.2.1	Datos informativos de la institución.....	79
3.2.2	Justificación.....	80
3.2.3	Objetivos.....	81
3.2.4	Descripción de la propuesta.....	82
3.3	Desarrollo de la propuesta.....	83
3.3.1	Plan operativo.....	84
3.4.2	Planes de acción.....	85
	Índice.....	87
	Actividad N°1.....	88
	Actividad N°2.....	94
	Actividad N°3.....	99

	Actividad N°4.....	104
	Actividad N°5.....	108
	Actividad N°6.....	111
	Actividad N°7.....	114
	Actividad N°8.....	116
	Actividad N°9.....	118
3.3.4	Actividad N°10.....	122
3.3.5	Conclusiones y Recomendaciones.....	126
3.3.6	Administración de la propuesta.....	127
	<b>ANEXOS</b> .....	128

## ÍNDICE DE TABLA Y GRÁFICOS

	Tabla y Gráfico N° 3.1. Importancia de alimentos.....	46
	Tabla y Gráfico N° 3.2. Mala alimentación.....	47
	Tabla y Gráfico N° 3.3. Responsabilidad.....	48
	Tabla y Gráfico N° 3.4. Tipos de alimentos.....	49
	Tabla y Gráfico N° 3.5. Propiedades de los alimentos.....	50
	Tabla y Gráfico N° 3.6. Importancia de la alimentación.....	51
	Tabla y Gráfico N° 3.7. Hábitos alimenticios.....	52
	Tabla y Gráfico N° 3.8. Participación.....	53
	Tabla y Gráfico N° 3.9. Implementación de talleres.....	54
	Tabla y Gráfico N° 3.10. Taller de capacitación.....	55
	Tabla y Gráfico N° 3.11. Consumo de alimentos.....	56
	Tabla y Gráfico N° 3.12. Buena nutrición.....	57
	Tabla y Gráfico N° 3.13. Relación con el rendimiento.....	58
	Tabla y Gráfico N° 3.14. Consumo de comida chatarra.....	59
	Tabla y Gráfico N° 3.15. Estado de salud.....	60
	Tabla y Gráfico N° 3.16. Preparación de alimentos.....	61
	Tabla y Gráfico N° 3.17. Bajo rendimiento.....	62
	Tabla y Gráfico N° 3.18. Información de alimentación.....	63
	Tabla y Gráfico N° 3.19. Alimentos fuera de casa.....	64

Tabla y Gráfico N° 3.20. Taller de capacitación.....	65
Tabla y Gráfico N° 3.21. Alimentos preparados por sus padres.....	66
Tabla y Gráfico N° 3.22. Comidas diarias.....	67
Tabla y Gráfico N° 3.23. Frutas y verduras.....	68
Tabla y Gráfico N° 3.24. Alimentos que consumes.....	69
Tabla y Gráfico N° 3.25. Alimentos que venden en el bar.....	70
Tabla y Gráfico N° 3.26. Alimentos que debes consumir.....	71
Tabla y Gráfico N° 3.27. Frecuencia que consumes carnes.....	72
Tabla y Gráfico N° 3.28. Capacitación de padres.....	73
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES.....	76

## **Introducción**

En la actualidad existe un incremento de problemas nutricionales haciendo notar un bajo rendimiento académico de los estudiantes y una mayor complejidad de los sistemas educativos que afrontan las instituciones, riesgos que surgen de la mala alimentación de los niños convirtiéndose en serios inconvenientes que se encuentran inmersos en el proceso enseñanza aprendizaje, tales como el inadecuado control alimenticio de los padres hacia sus hijos que garanticen un crecimiento integro que mejoren el nivel educativo.

La aplicación de programas basados en una buena alimentación que aporten con el desarrollo de los niños son métodos de que deben ser empleados por todas las instituciones de la provincia y el país, esto permite que se logre alcanzar las metas institucionales, de aquí radica la importancia de diagnosticar e implementar talleres de capacitación sobre la alimentación y su importancia en el rendimiento académico.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo realizar talleres de nutrición, mediante charlas sobre los alimentos que los niños deben consumir para un excelente desarrollo, esto permitirá mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela “Machala “del Cantón Latacunga en el año lectivo 2013-2014.

Esta investigación consta de elementos muy relevantes dentro el cual facilitó la observación de los problemas que atraviesan los niños tales como: alimentación, nutrición y salud los mismos que permitieron implementar talleres para conocer e identificar los alimentos adecuados que generan un crecimiento integro de los estudiantes y estos a su vez obtengan un elevado rendimiento académico, la institución podrá analizar dicha documentación y tomar los correctivos necesarios para mejorar el sistema educativo actual.

En la unidad de estudio se determina la muestra o población con la que se trabajó en la investigación siendo esta de 100 personas, utilizando métodos, técnicas e instrumentos como la entrevista y la encuesta para la recolección de información,

luego serán tabulados y representados gráficamente mediante su análisis e interpretación

Los métodos que se utilizaron en la recopilación y análisis de datos fueron: El inductivo-deductivo, analítico y descriptivo.

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la encuesta a docentes, estudiantes y los padres de familia para conocer aspectos relacionados con la Alimentación que le brindan a sus hijos e hijas; además, una guía de observación, para determinar el rendimiento académico.

La investigación consta de tres capítulos:

El Capítulo I está comprendido de antecedentes bibliográficos y fundamentos teóricos referidos al objeto de estudio, que resultan importantes conocerlos para el desarrollo de la investigación.

El Capítulo II está basado a la recolección de la información de campo mediante la aplicación de métodos y técnicas, las entrevistas y encuestas para luego ser sometidas a un análisis e interpretación, y los resultados están representados mediante gráficos que nos ofrecen una estadística más clara.

El Capítulo III comprende la ejecución de la propuesta, encaminada a buscar resultados mediante la aplicación de talleres y charlas que capaciten a todas las personas de la institución educativa.

La presente investigación tiene como finalidad concientizar a los padres de familia que una buena alimentación es la base fundamental para un excelente desarrollo de sus hijos, además se pretende que los bares escolares expendan alimentos sanos, y no comida chatarra que permita a los estudiantes una nutrición adecuada, por esta razón es importante aplicar una investigación que permita corregir las falencias del desarrollo nutricional de los niños y elevar el nivel educativo brindando así una solución efectiva al problema.

# **CAPÍTULO I**

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1 Antecedentes Investigativos**

El desconocimiento de la mala alimentación no es un problema reciente que se presentan en los centros educativos, esto se ha venido dando desde hace un tiempo atrás, por tal razón se han realizado varias investigaciones buscando las posibles soluciones para prevenir accidentes dentro o fuera del entorno educativo, para esto se ha necesitado de personas comprometidas y responsables que buscan aportar con el bienestar de la sociedad, así realizando diversas investigaciones como:

Es así que en la escuela "Machala" ubicada en el sector rural, existe una gran variedad de alimentos que pueden contribuir a desarrollar en los niños de la zona un buen rendimiento académico, de esta manera se ha propuesto un taller de capacitación que oriente a docentes, padres de familia y alumnos a un desarrollo integro basados en una buena nutrición.

Numerosos estudios que hemos realizado podemos detectar que en la provincia de Loja si existe un trabajo relacionado “La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria, primer grado de educación general básica de la escuela fiscal mixta “Luis Antonio Enrique” del barrio el plateado, cantón y provincia de Loja. Periodo 2012-2013”, cuyo trabajo fue realizado por la señorita Coronel Quishpe, Lucia De Los Ángeles.

En la provincia de Pichincha en la parroquia de Conocoto también existe un trabajo "Los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje escolar en la

escuela “Abelardo Flores” de la parroquia Conocoto, período 2007 – 2008”, elaborado por la Lic. Patricia Machado.

Esto significa un gran aporte al desarrollo de nuestra investigación por lo que podemos decir que existe un gran interés por la alimentación para que puedan desarrollar y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Al tener conocimiento de otros trabajos existentes, nosotras como tesistas pretendemos poner en ejecución talleres y charlas que puedan ayudar al desarrollo integral de los niños de la Escuela “Machala”, nuestra propuesta está proyectada a que los padres de familia se involucren directamente en estos procesos, ya que así pretendemos que con la ejecución de la propuesta el rendimiento académico de los niños de dicha escuela mejore notablemente.

## **1.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **1.2.1. Fundamentación Psicológica.**

La pedagogía siempre se ha basado en las ideas que la sociedad tiene sobre la infancia y el desarrollo humano en general. Dicho conocimiento ha generado una cultura pedagógica que orienta el diseño del currículo y el proceso enseñanza-aprendizaje.

El proceso de enseñanza aprendizaje debe ser guiado desde los hogares es decir los padres de familia porque son ellos los que tienen que guiar con el ejemplo el tipo de alimentos que deben consumir sus hijos.

### **1.2.2 Fundamentación Sociológica**

El proceso educativo no solo presupone una concepción del hombre sino que debe tener en cuenta, el tipo de sociedad en función de la cual deberá organizarse dicho proceso. De aquí la necesidad de comprender las relaciones que existen entre sociedad, educación y los beneficios de una buena alimentación.

Hablar de alimentación se refiere a cómo debemos alimentar a nuestros hijos para que tengan un buen rendimiento para realizar actividades que se realiza diariamente dentro y fuera de las escuelas, ya que para lograr este objetivo deben contribuir la sociedad, padres de familia, autoridades de los planteles educativos, el ministerio de educación, para de esta forma alcanzar el aprendizaje requerido.

### **1.2.3 Fundamentación Pedagógica**

La pedagogía se refiere a la determinación del proceso pedagógico mediante el cual se lograra los propósitos educativos. Si se parte de una posición pedagógica constructivista el proceso demandado deberá ser de tipo constructivo, y que tienen relación con las teorías psicológicas cognitivas y con las consecución de los aprendizajes significativos en estrecha relación con las características de los sujetos y en referencia a su realidad a su realidad físico-social.

La investigación proyecta a que el papel fundamental que tienen los padres es la buena alimentación de sus hijos, a más de ser proveedores de los alimentos que consumen diariamente los niños, es por eso que son los autores principales de propiciar un ambiente saludable para su desarrollo afectivo, emocional de tal forma que el niño tenga la reacción necesaria para su cuerpo.

#### **1.2.4 Fundamentación Filosófica**

La filosofía es considerada amor a la sabiduría es decir el conocimiento de las cosas que fluyen a nuestro alrededor. En la sociedad donde se desenvuelve día a día el ser humano va interrelacionándose con la realidad poniendo en práctica todos sus conocimientos adquiridos, ya sea en el ámbito educativo, social o cultural.

El ser humano es un ser investigativo que en base a sus conocimientos plantea interrogantes de un fenómeno o problema, sus orígenes, la alimentación que consume diariamente entre otras cosas. Es por eso que de lo anterior mencionado hay que recalcar que la alimentación es muy importante para el desarrollo del niño, bajo la guía de los padres de familia y de los docentes, buscando siempre ayudar a la sociedad mediante capacitaciones para enfrentar diversos riesgos.

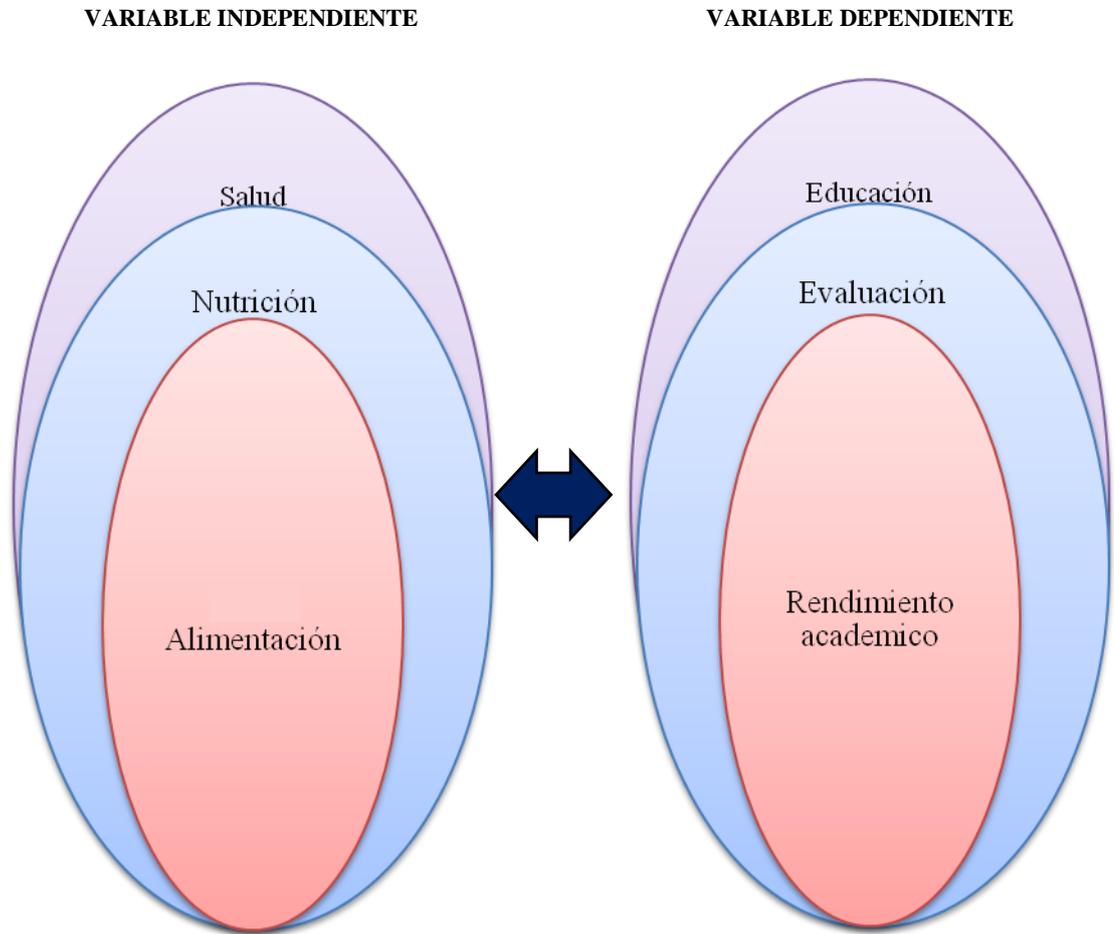
#### **1.2.5 Fundamentación Legal**

La Convención sobre los Derechos del Niño, que entro en rigor el 2 de septiembre de 1990, en el cual Ecuador fue el segundo país en firmar, en su parte I, artículo 3 contempla:

“Los Estados se comprometen a asegurar al niño la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar, teniendo en cuenta los derechos y deberes de sus padres, tutores u otras personas responsables de él ante la ley y con ese fin tomaran las medidas legislativas y administrativas adecuadas.”

Las tesis manifestamos que los niños tienen derecho a la Educación, a la vida y sobre todo a tener una vida plena, gozando de una buena alimentación la cual sea de ayuda para tener un buen desarrollo físico, mental y psicológico, esto proporcionara que los niños tengan un mejor desenvolvimiento en las aulas.

### 1.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



**FUENTE:** Investigación  
**ELABORADO POR:** Gabriela Escobar y Fernanda Pilatásig

## 1.4 MARCO TEÓRICO

### *1.4.1 La Alimentación*

#### *1.4.1.1 Definición*

La alimentación es un elemento muy importante para la salud, ya que influye en la calidad de los alimentos que se consume diariamente, y los hábitos alimenticios que se debe tener para mantener una dieta equilibrada, con lo cual se obtiene una buena nutrición.

En los niños es muy importante la alimentación dentro del aprendizaje, ya que si no tienen una correcta alimentación no podrán desarrollarse en lo intelectual ni en lo físico, es por eso que recomendamos conocer acerca de la alimentación.

La alimentación es la base fundamental para el desarrollo integral de los niños por esta razón se ha citado algunos criterios:

BEAL V. (2006) considera que: "La alimentación es en definitiva un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con su hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario." (pág. 16).

Las tesis manifiestan que la alimentación es la base que se adquiere a través de los alimentos para que el cuerpo humano pueda realizar su función, una buena alimentación genera que las personas tengan un excelente estado de salud y bienestar, esto debe tener como actores a padres e hijos quienes son los encargados desde sus hogares en fortalecer el desarrollo intelectual y físico mediante una buena alimentación basada en nutrientes y vitaminas.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente, se recomienda:

- Distribuya los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones

- Modere el tamaño de las porciones
- Consuma por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas
- En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de postre una fruta
- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cocine sin sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.

ÁLVAREZ, Jesús (2008) considera que la alimentación sirve: “Para mejorar la salud de nuestra sociedad, es imprescindible que todos los sectores implicados, la comunidad escolar y la familia, los gobiernos y autoridades sanitarias, la industria de la alimentación, contribuyan a favorecer una dieta más saludable, que evite deficiencias y desequilibrios y que, en definitiva, ayude a reducir los factores de riesgo de numerosas enfermedades” (pág. 5).

Las autoras manifiestan que para tener un excelente estado de salud se debe tener una correcta alimentación, que permita a los niños poseer un idóneo estilo de vida, además establecer una cultura, que ingerir alimentos sanos contribuirá al ámbito educativo especialmente en el rendimiento académico.

Los niños, en especial los más pequeños, comen sobre todo lo que está disponible en la casa. Por eso, es importante controlar los alimentos que sirve en las comidas que diariamente se consumen.

- Incluya frutas y verduras en la rutina diaria, tratando de servir un mínimo de cinco porciones diarias. Asegúrese de servir frutas y verduras en todas las comidas.

- Facilite que el niño elija refrigerios saludables, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer. Otros refrigerios saludables son el yogur, los tallos de apio con mantequilla de maní o las galletas integrales con queso.
- Limite las comidas en restaurantes rápidos y los refrigerios poco nutritivos, como las papas fritas y los dulces. No los elimine por completo de su casa, pero ofrézcalos “de vez en cuando” para que el niño no se sienta privado por completo de ellos.

La mejor manera de estimular al niño a comer de manera saludable es dando el ejemplo. Los niños imitan a los adultos que ven a diario. Si usted come frutas y verduras, y consume menos alimentos poco nutritivos, estará enviándole el mensaje correcto.

BEAL A. (2006) considera que la alimentación "Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. (pág. 27).

Desde el punto de vista de las investigadoras el consumir alimentos conociendo las propiedades, nutrientes y vitaminas que aportan cada uno, fortalecerá el desarrollo intelectual de los niños, facilitándoles desenvolverse excelentemente en la educación sin presentar problemas de bajo rendimiento académico.

#### ***1.4.1.2 Importancia de la alimentación***

La importancia de la alimentación tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano, ya que de la misma dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

El Dr. ESTUPIÑAN, Alberto (2009), considera que: "La alimentación es importante debido al conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. De la alimentación dependerá en gran medida que el ser humano lleve una vida saludable." (pág. 14).

Las investigadoras podemos mencionar que la alimentación es muy importante porque permite un desarrollo integral de los niños, pero además debe convertirse en la norma principal de los hogares debido a su gran interés y los beneficios que conlleva tener una alimentación saludable, por esta razón es indispensable que los niños reciban desde su infancia una adecuada nutrición que le permita al niño desarrollar sus capacidades intelectuales dentro del proceso enseñanza aprendizaje.

Al momento de consumir los alimentos por sobre todas las cosas, debe ser de una manera balanceada, no hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos. En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos.

Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde que la persona es muy pequeña, en los niños se debe trabajar más una alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograr un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona.

Con el tema de los niños, es más que nada ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas, estas son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida. Y entre más grandes sean cuando uno es pequeño, más probabilidad de ser obeso, tendrá uno de ser cuando adulto.

Por lo mismo, dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azúcares.

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez.

#### ***1.4.1.3 Los hábitos alimenticios.***

Los hábitos alimenticios son costumbres, dirigidas a un tipo de acto repetido, todos los grupos alimenticios son recomendados en una dieta equilibrada debido a que todos debemos mantener un horario adecuado para consumir los alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes rojas, pescado, legumbres y frutos secos porque estos contribuyen a un crecimiento y desarrollo adecuado.

DÍAZ, J., 2009 manifiesta que: “Son aquellas formas de alimentación que se convierten en hábitos o costumbres porque se han adquirido a lo largo de la vida influyendo directamente en la alimentación habitual. La combinación de la fórmula perfecta para una buena alimentación y estar sanos es siempre llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas” (pág. 35).

Podemos mencionar que la alimentación se ha vuelto una rutina, donde no se consideran sus nutrientes si no la costumbre de consumirlos y llevándonos a un sedentarismo que con el tiempo afectan a la salud, dando origen a las nuevas enfermedades del siglo XXI como la obesidad, diabetes, las mismas que hoy en día afectan no solo a personas adultas sino también a niños de esta manera se convierten en un limitante para el rendimiento académico.

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de

consumirlos. Existen ciertas medidas que se debe tomar en cuenta dentro de los hábitos alimenticios:

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

#### ***1.4.1.4 Los problemas alimenticios en los infantes.***

Los problemas alimenticios en los niños son problemas frecuentes que pueden tener un alto impacto en la salud y en la calidad de vida e incluso la muerte. Generalmente, los trastornos alimentarios se acompañan de alteraciones emocionales que comprometen el normal desempeño del individuo en diversas áreas.

Los problemas alimenticios se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria, que se define como el comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos, las cantidades ingeridas.

CASTRO, Jesús, (2008) expresa que: “El problema de alimentación de los niños es un tema que realmente preocupa a los padres, dentro de estos se incluyen todos aquellos que tienen que ver con la alteración de la conducta de comer y de la relación que establece el menor con la comida”. (Pág. 17).

Las investigadoras consideramos que el problema de la alimentación de los niños es un inconveniente donde principalmente intervienen los padres de manera directa, ya que ellos son quienes se encargan de preparar los alimentos que los niños consumen diariamente antes de ir a la escuela.

En niños y adolescentes son problemas frecuentes que pueden tener un alto impacto en la salud y en la calidad de vida, con riesgo de retardo del crecimiento, desnutrición e incluso la muerte. Generalmente, los problemas alimentarios se acompañan de alteraciones emocionales que comprometen el normal desempeño del individuo en diversas áreas.

El reconocimiento de individuos en riesgo y la intervención precoz pueden prevenir el desarrollo del cuadro completo, por lo que es importante que los padres, la escuela y el pediatra estén preparados para identificar a los niños y adolescentes con factores de riesgo para actuar antes que el trastorno sea franco.

Se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria, que se define como el comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos, las cantidades ingeridas y las preparaciones culinarias.

Son muy habituales los problemas para comer en la infancia. Hay casos en los que los niños que comen excesivamente lentos, entreteniéndose con cualquier cosa, niños que se resisten a aprender los hábitos de conducta apropiados para su edad y tienen que comer rodeados de juguetes o con muchos entretenimientos ya que si no, dejan de comer. También puede darse el caso de niños que se levantan continuamente de la mesa o simplemente se niegan a comer. Todos estos problemas hacen que en numerosas ocasiones los padres se desesperen y que las horas de las comidas se conviertan en una lucha constante.

Todos estos son problemas alimentarios menores en la infancia, que en muchas ocasiones con una serie de pautas de modificación de conducta por parte de un profesional se reconduce. Sin embargo, en ocasiones se requiere de una intervención terapéutica puesto que en muchos casos estos problemas se pueden agravar con el tiempo y desarrollar hábitos alimentarios inadecuados.

## ***1.4.2 Nutrición***

### ***1.4.2.1 Definición***

La nutrición adecuada durante la niñez es fundamental para el desarrollo completo del potencial físico e intelectual de cada persona. Los niños y las niñas que no reciben una alimentación adecuada están más expuestos a padecer algunas enfermedades asociadas al tipo de alimentación y puede limitar a largo plazo, la capacidad de aprendizaje y de desarrollo intelectual.

La nutrición se dirige, además, al estudio de la calidad de los alimentos, su composición química, la biodisponibilidad de los nutrientes que los componen, y la determinación de los requerimientos de cada nutriente para proponer recomendaciones dietéticas, para comprender mas hemos tomado el criterio de algunos autores que exponen lo siguiente:

MADRIGAL E.(2005) se entiende por nutrición:“Al 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 los alimentos" (pág. 5).

Las investigadoras consideran que la nutrición es la base fundamental del cuerpo humano, debido a este proceso los seres humanos adquieren los nutrientes y vitaminas indispensables para el desarrollo de las actividades que desempeñan, una buena nutrición son los pilares de un cuerpo sano y fuerte. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad.

Es un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y es bien sabido que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida. Y aún más importante es que los cambios en la alimentación influyen no sólo en el estado de salud del momento sino que pueden determinar a la larga que un individuo padezca o no enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus en etapas posteriores de la vida.

Los estudios han demostrado que hay una serie de hábitos alimentarios y actitudes que suponen un riesgo para la salud y que con su modificación se puede reducir la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Elevado consumo de sal: una dieta alta en sodio aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y circulatorias por medio del aumento de la hipertensión arterial. Se recomienda reducir la ingesta de sal y de alimentos salados.
- Bajo consumo de yodo: la ingesta baja en yodo provoca una serie de alteraciones metabólicas relacionadas con el desarrollo y el crecimiento durante la infancia. Se debe utilizar sal yodada y aumentar la ingesta de pescados, especialmente en los niños.
- Ingesta elevada de grasas: si la grasa de la dieta supera la cantidad recomendada, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dislipemias, y obesidad. En concreto, la ingesta de grasas saturadas (se encuentran en los embutidos, la pastelería industrial, los fritos y los precocinados) favorece los problemas cardiovasculares.
- Saltarse las comidas y no desayunar: la primera consecuencia es que se llega a la siguiente comida con más apetito y se come más, lo cual favorece la aparición de la obesidad. No significa que haya que hacer ingestas intermedias además del desayuno, comida y cena, sino que hay que repartir la cantidad de comida para todo el día en más veces.
- Es deseable organizar las ingestas en cinco comidas principales desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, o no desayunar disminuye la atención y el rendimiento en el colegio, el trabajo, en la conducción, además de producir hipoglucemia – Un vaso de café con leche no es suficiente para evitar esta situación.

### ***1.4.2.2 Importancia de la nutrición***

Es importante la nutrición definitivamente ya que es la clave para tener una salud excelente y siempre tener la energía necesaria, también para controlar el peso de manera natural y sin riesgos.

El alimentarse en cantidad no siempre es nutrirse bien, para esto es necesario hacer una buena combinación de alimentos ya que combinación es nutrición y una buena dieta debe ser balanceada variada, combinada y suficiente.

THOMPOSON Janice, (2008). Expresa que la importancia de la nutrición: “Es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos porque involucra muchos componentes, ya que todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños. A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que influencia en la salud y estado nutricional de los seres humanos”(pág.19).

Las postulantes consideran que la nutrición nos sirve para fortalecer nuestra energía para adquirir mejor los conocimientos que involucran componentes de cada ser humano y tiene diferentes necesidades de acuerdo al caso que sea hombres, mujeres y niños. Por lo tanto para tener un buen crecimiento debemos consumir nutrientes y vitaminas desde los primeros años de vida para tener un buen crecimiento.

De este modo, la importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados, o no. El conocimiento básico sobre una nutrición adecuada, o acorde a las necesidades, es primordial para prevenir numerosas enfermedades, y por consiguiente, para tener una vida saludable.

Para tener una nutrición equilibrada es necesario tomar alimentos de los tres grupos alimenticios, en una medida adecuada, es decir, en mayor medida, el grupo de los cereales y tubérculos, en segundo lugar, del grupo de frutas y verduras, y en tercer término, los productos de origen animal y las leguminosas. De estos tres grupos, se destacan seis tipos de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita y que se deben tomar diariamente para tener una óptima nutrición; como son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La nutrición es salud. El consumo diario de estos nutrientes, así como llevar acabo hábitos saludables, como la práctica de actividad física de forma regular, son unos de los pilares de la buena salud y el desarrollo físico y mental. Es por ello que la nutrición contribuye de manera directa para reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud.

#### ***1.4.2.3 Características de la Nutrición***

En una sociedad en la que la mala alimentación es un factor que influye negativamente es preponderante que la nutrición posea una serie de características que faciliten desarrollar adecuadamente el estado de salud de las personas. Los alimentos proporcionan al organismo energía que es traducida en calorías de acuerdo a la actividad que realiza la persona en su vida diaria respetando el horario de cada comida.

MANTILLA, Jorge (2006) considera que: "La nutrición se caracteriza principalmente por la cantidad de nutrientes y vitaminas que se ingiere constituyéndose en un beneficio enorme para la salud. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad." (pág. 3).

Las investigadoras expresan que la principal característica que presenta la nutrición es la dotación de energía a base de los nutrimentos a los niños para aprender mejor, es indiscutible que la nutrición influye directamente en el desarrollo intelectual y físico, por esta razón una buena base nutritiva de alimentos proporcionara un futuro sin problemas de fracaso escolar.

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

Las necesidades de micro nutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.

La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.

La ingesta suficiente de fibra dietética.

### ***1.4.3 Salud***

#### ***1.4.3.1 Definición***

La salud es uno de los elementos más relevantes para el desarrollo de una vida larga y cualitativa. En este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo de una persona mantenga buenos estándares de funcionamiento y pueda así realizar las diferentes actividades que están en su rutina diaria.

La salud es un punto de encuentro en el que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción. Además de su valor intrínseco, la salud es un medio para la realización personal y colectiva. A continuación detallamos los criterios de algunos autores:

GUTIÉRREZ, Maximiliano (2007) considera que salud: "Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad."(pág. 32).

Desde el punto de vista de las investigadoras consideran a la salud como el bienestar natural de los individuos, el cual debe ser protegido con mucho cuidado debido a la gran importancia que posee para efectuar las actividades diarias, por esta razón es preponderante que las personas eduquen a sus cuerpos en base a buena alimentación.

Puede ser afectada por los siguientes factores los cuales son determinantes dentro del estado natural de una persona.

- Factores biológicos: la dotación genética, la edad, las diversas infecciones, las alergias.
- Factores ambientales: la ocupación (trabajo), el aire, el agua, los medios de movimiento, la condición social.

El campo de la salud ofrece un puesto de observación para entender los procesos de cambio más generales. La razón es que la salud constituye un espacio para el encuentro entre la naturaleza humana y su organización social. Biología y

sociedad se revelan y se reflejan en la salud. Claramente, la salud se expresa en el cuerpo de individuos concretos. Son personas de carne y hueso las que pasan por los procesos vitales de la salud el nacimiento, el crecimiento, el desarrollo, el equilibrio con el entorno, la enfermedad, el dolor, el sufrimiento, la muerte. Ahí radica la profunda raíz biológica de la salud. Pero estos procesos no ocurren en el vacío, sino que suceden en una matriz social, económica, política y cultural.

GARCÍA, Luis (2011), manifiesta que la salud: "Ofrece una visión del ser humano, considerando todos sus aspectos: biológico, mental, energético y espiritual, a través de esto se puede comprender los motivos de muchos trastornos, síntomas y enfermedades". (pág. 264).

Desde el punto de vista de las investigadoras podemos mencionar que varios aspectos intervienen en la salud de una persona si analizamos todos estos aspectos sabremos puntualizar puntos principales acerca de los que debemos hacer para conservar nuestra salud.

No puede verse como un ámbito estrictamente técnico. Es cierto que gran parte de las acciones médicas y sanitarias están basadas en descubrimientos científicos y avances tecnológicos. También es cierto que todas las facetas de un programa de salud, desde la planeación hasta la prestación directa de servicios, requieren de conocimientos y habilidades complejas. Sin embargo, no debe olvidarse que, precisamente debido en parte a ese avance científico y tecnológico, los servicios de salud tienen un valor positivo para la mayoría de la gente.

La salud es un indicador del bienestar y de la calidad de vida de una comunidad, así como un elemento indispensable para la reproducción de la vida social. Además, la prestación de servicios de salud constituye uno de los mecanismos de redistribución de la riqueza y es, junto con la educación, un elemento primordial para promover una auténtica igualdad de oportunidades.

Como puede verse, existe una relación recíproca entre los niveles de salud y el grado de desarrollo económico de una sociedad. La salud depende críticamente de la cantidad y distribución de la riqueza a través del acceso a los satisfactores básicos que definen la calidad de la vida. Al propio tiempo, el desarrollo

económico no es una entelequia, sino el producto del esfuerzo colectivo de individuos cuyo estado de salud determina la magnitud y eficiencia de dicho esfuerzo. En consecuencia, la salud representa un gozne donde se articulan la política social, con sus metas de bienestar, y la política económica, con su interés por la producción.

Al lado de estas dimensiones públicas, la salud sigue siendo un ámbito ligado a los procesos vitales más íntimos, donde se construye y se interpreta la experiencia humana. Es también ahí donde se debaten cuestiones éticas que atañen a los valores fundamentales de una sociedad.

#### ***1.4.3.2 Importancia de la salud***

En general, el contexto en el que vive un individuo, es de gran importancia por su estado de salud y calidad de vida. Cada vez se reconoce que la salud se mantenga y mejore, no solo a través de la promoción y aplicación de las ciencias de la salud, sino también a través de los esfuerzos y la inteligencia de cómo llevar una vida saludable. Es indispensable que los padres de familia lleven a sus hijos a realizarse un control médico para que puedan mantener una vida sana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la salud es importante por: "La capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades instintivas potencialmente en conflicto sin lesionar a los demás y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social"(pág. 12).

Desde el punto de vista de las investigadoras los factores que influye en la salud son: estilo de vida, y las condiciones económicas y sociales. También practicar deporte es fundamental para nuestra salud. Se puede mencionar que la salud es de gran importancia ya que se puede definir como el correcto funcionamiento de nuestros organismos y significa que nuestros órganos están en buen funcionamiento para cumplir con sus respectivas labores.

Es uno de los elementos más relevantes para el desarrollo de una vida larga y cualitativa. En este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo de una persona, o de un animal, mantenga buenos estándares de

funcionamiento y pueda así realizar las diferentes actividades que están en su rutina diaria. La salud es un fenómeno que se logra a partir de un sinnúmero de acciones y que puede mantenerse por mucho tiempo o perderse debido a diversas razones.

La salud es algo que se puede recuperar también pero muchas veces puede costar lograrlo. Cuando hablamos de importancia de la salud estaremos entonces refiriéndonos al valor que la salud tiene para que una persona pueda llevar una buena calidad de vida en todos sus diversos aspectos.

Todas estas acciones hacen que una persona lleve una vida lo más saludable y segura posible y aquí notamos entonces la idea de cuán importante la salud es para que un individuo pueda enfocar sus días con un mejor estado de ánimo, con más vitalidad y energía, con mejores expectativas a futuro, etc.

#### ***1.4.3.3 Características de la salud***

Una buena salud permite que todos los ciudadanos podamos tener una vida social y productiva ayudando a fortalecer su estado físico, mental e intelectual, entre las características de una buena salud tenemos:

- Funcionamiento eficiente del cuerpo.
- Resistencia a enfermedades.
- La capacidad física de responder apropiadamente a cualquier evento.

MÉNDEZ, Luciano (2009) considera que: "Los principales características de la salud, incluyen el entorno social y económico, el medio ambiente físico y las características individuales de la personas y sus comportamientos. Las practicas familiares y personales de salud, son factores claves para la salud del individuo."(pág. 42).

Para las investigadoras la característica principal de un buen estado de salud es el estado de ánimo, ya que una persona con una buena alimentación y nutrición podrá responder a las condiciones de trabajo que se le presente por tener la suficiente energía que le permitirá desarrollar sus actividades.

La buena salud de una persona, se nota en su aspecto alegre, y como características principales debe tener:

- La vista aguda con los ojos brillante
- La cintura delgada,
- El sudor inodoro,
- La piel suave,
- La boca restaurada con dientes blancos y limpios,
- la respiración profunda,
- Un buen sistema digestivo,
- el pelo suave,

## ***1.4.4 Rendimiento Académico***

### ***1.4.4.1 Definición***

El rendimiento académico de los estudiante es un problema que está influido por ciertas circunstancias que afectan a los niños y niñas esto refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos.

Chadwick, (1979), define al 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.” (pág. 15).

Por parte de las investigadoras se considera que esta definición está de acuerdo a la realidad en la que vivimos ya que el rendimiento académico está basado en la buena nutrición que tiene cada uno de los estudiantes porque eso facilitara el buen rendimiento y se alcanzara el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

NOVÁEZ, (1986), sostiene que el rendimiento académico es: "El resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación." (pág. 9).

Las investigadoras manifiestan que el rendimiento académico es un factor importante para el desarrollo del estudiante, ya que con una buena alimentación puede rendir a lo máximo en las aulas, así también el docente podrá sacar a flote sus capacidades y destrezas logrando el aprendizaje requerido.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables (por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio) para mejorar el rendimiento escolar.

Criterios que definen un ambiente familiar propicio para un alto rendimiento académico y un posterior éxito personal y social de los hijos e hijas.

- Unidad de criterios entre los padres.
- Firmeza y autoridad en lo fundamental, practicada y ejercida por igual entre padre y madre.
- Respeto a un horario familiar más o menos flexible.

- Constancia y fortaleza para solicitar al niño el cumplimiento de las obligaciones y deberes, de acuerdo a su edad y desarrollo. Expresiones cálidas de estima y aprecio a los hijos.

#### ***1.4.4.2 La motivación escolar***

La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. La motivación escolar constituye uno de los factores psico-educacionales más importantes en el desarrollo del aprendizaje.

Por ello, la figura del educador o profesor es tan importante; porque si el estudiante no quiere aprender, le corresponde a éste estimularlo con el fin de que el alumno se sienta parte activa del proceso de adquisición de conocimientos, en definitiva, del proceso del aprendizaje.

ARMENDÁRIZ, Carlos (2007) considera que: “Este proceso 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" (pág. 33).

Las tesis expresan que la motivación debe ser el principal método que deben considerar los padres de familia y docentes para incentivar a los estudiantes, ya que si existe una excelente motivación están proporcionando una educación de calidad, permitiéndoles desarrollar todas las habilidades y destrezas que poseen los niños.

Ambas variables actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar: el aprendizaje.

La perspectiva humanista enfatiza fuentes intrínsecas de motivación como las necesidades que la persona tiene de “auto realización la tendencia de actualización innata o la necesidad de autodeterminación. Lo que estas teorías tienen en común es la creencia de que las personas están motivadas de modo continuo por la necesidad innata de explotar su potencial.

Así, desde la perspectiva humanista, motivar a los estudiantes implica fomentar sus recursos internos, su sentido de competencia, autoestima, autonomía y realización.

Las teorías del aprendizaje social son integraciones de los planteamientos conductuales y cognoscitivo: consideran tanto el interés de los teóricos conductuales con los efectos y resultados o resultados de la conducta, como el interés de los teóricos cognoscitivos en el impacto de las creencias y expectativas individuales. Muchas explicaciones de la motivación de influencia del aprendizaje social pueden caracterizarse como expectativa de valor teórico.

Es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos. Hay que distinguirlo de lo que tradicionalmente se ha venido llamando en las aulas motivación, que no es más que lo que el profesor hace para que los alumnos se motiven.

## ***1.4.5 Evaluación***

### ***1.4.5.1 Definición***

La evaluación es el proceso estructurado que permite determinar cuantitativamente aspectos específicos, como el aprendizaje concreto de disciplinas intelectuales, competencias comunicativas, adquisición y manejo de información, habilidades laborales.

La Evaluación por ser un proceso determinante dentro de la educación se ha visto la necesidad de analizarlo, para entender sobre la evaluación hemos considerado el siguiente criterio:

Anello y Hanks (1998) expresan que la: "Evaluación es un proceso participativo que incluye la definición de algunos temas específicos acerca de los cuales se desea aprender, la formulación de preguntas que sirven como una guía para explorar estos temas, la búsqueda de propuestas a éstas preguntas, el análisis de éstas respuestas encontradas, la formulación de conclusiones, la difusión y utilización de la información de una manera que ayuda a aprender de las experiencias" (pág. 64).

Para las investigadoras la evaluación es un proceso sistematizado que permite diagnosticar una serie de elementos en la educación, determinando el grado de conocimiento de los niños y su aprendizaje con el objetivo de valorar y luego determinar correctivos necesarios.

La evaluación es una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo más exacto posible del alumno en todos los aspectos de su personalidad, aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden.

La evaluación en manos de los docentes constituye el arma eficaz y decisiva para el mejoramiento permanente de sí mismo, de su acción diaria, y de los logros que desea alcanzar en los educandos y en la sociedad en la que se desenvuelve.

### **La evaluación educativa abarca distintos enfoques que son complementarios:**

Desde el punto de vista teórico: la evaluación debe ser estudiada como un elemento integrado en la totalidad del proceso de enseñanza - aprendizaje. No es posible hablar de la evaluación de los aprendizajes al margen de los procesos de enseñanza que los han generado.

Entonces, cuando se opta por concepciones de la enseñanza en las que se privilegia la capacidad de producción personal del alumno (y no de "reproducción" de lo dicho por el docente), los instrumentos de evaluación que utilizemos deberán ser coherentes con esa postura.

Desde el punto de vista didáctico: la evaluación es un recurso para la retroalimentación del proceso de enseñar y aprender que permite ajustarlo, corregirlo, reformularlo, mejorarlo, etcétera.

Desde el punto de vista de una institución educativa: el sistema de evaluación se establece al definir el proyecto educativo de la institución. De esta forma, la evaluación puede resultar una herramienta útil para transformar la realidad, contribuyendo a mejorar la gestión institucional.

En el ámbito escolar, la evaluación puede cumplir varios propósitos, dependiendo de los intereses de los participantes.

En primer lugar, puede ser utilizada para el desarrollo de la investigación educativa, ya que permite obtener información detallada de lo que sucede en la institución escolar.

En segundo lugar, la evaluación permite reorientar el proceso de aprendizaje y enseñanza, utilizando para ello la recolección de gran cantidad de datos sobre la actuación de los participantes y sobre la influencia de la acción docente en el aprendizaje.

Este propósito es fundamental, ya que la evaluación es la brújula que orienta el trabajo del docente en el aula, le permite darse cuenta de lo que ocurre y, en consecuencia, canalizar su práctica pedagógica. Igualmente, desde el punto de

vista de una didáctica constructivista, el propósito fundamental de la evaluación es ayudar a cada alumno en el desarrollo de la construcción del conocimiento.

Para cumplir con estos propósitos se puede recurrir a múltiples procedimientos de recolección de datos tales como: observación, entrevista, conversaciones informales, análisis de las producciones escritas y demás trabajos de los alumnos. Todo esto en la interacción permanente entre los participantes, la cual le va a permitir al docente determinar acertadamente cuándo intervenir, con qué propósito y en quién centrar la atención en un momento determinado.

Popham, (1990) establece que: "El concepto de evaluación es el más amplio de los tres, aunque no se identifica con ellos. Se puede decir que es una actividad inherente a toda actividad humana intencional, por lo que debe ser sistemática, y que su objetivo es determinar el valor de algo, especialmente relacionado con el rendimiento académico " (pág.12).

Consideramos que la evaluación es el proceso por el cual se valora a los estudiantes esto permite observar la confiabilidad del proceso enseñanza aprendizaje, y medirlo mediante el rendimiento académico, llevando una connotación importante para la educación

La evaluación del desempeño escolar es una visión comprensiva, centrada en los niños y niñas como seres humanos completos, dotados de talento intelectual y de sentimientos, dueños de expectativas propias y de frustraciones, necesitados de estímulo y de afecto. En este contexto de la pedagogía es posible establecer formas de evaluación adecuadas para aspectos específicos, como el aprendizaje concreto de disciplinas intelectuales, competencias comunicativas, adquisición y manejo de información, habilidades laborales.

El desempeño de un estudiante en el colegio depende mucho de lo que podría llamarse "una cultura institucional", que establece reglas del juego para toda la comunidad educativa. Hay colegios basados en una disciplina muy estricta y fuertemente autoritaria, mientras otros se precian de estimular la creatividad y el liderazgo; hay aquellos que dan mucha importancia al rendimiento académico en las áreas convencionales que les garantizan altos puntajes en evaluaciones

externas, mientras otros privilegian el desarrollo de talentos individuales así no sea en esas mismas disciplinas académicas.

#### ***1.4.5.2 Ámbitos de la evaluación***

La asociación entre la evaluación y la práctica educativa escolar parece muy directa, la sola mención de la palabra evaluación nos remite a escenas y situaciones reiteradas en nuestra experiencia. Sin embargo se puede reconocer que estas asociaciones siempre responden a un mismo patrón de evaluación, a estrategias relativamente similares entre sí, a la idea de alguna forma de control, o a la idea de finalización de una etapa o ciclo y a un conjunto de consecuencias directa e indirectas, no siempre claramente establecida, derivada de los resultados de la evaluación.

GARCÍA Ramos, (1989). Manifiesta así pues que: "Los ámbitos de la evaluación es una actividad o proceso sistemático de identificación, recogida o tratamiento de datos sobre elementos o hechos educativos, con el objetivo de valorarlos primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones" (pág. 78).

Las tesis consideran que los ámbitos de la evaluación abarcan ciertos hechos que permiten determinar el camino exacto para llegar a los estudiantes, ya no solo basados en el memorismo sino en otro tipo de aptitudes y actitudes que en la actualidad los estudiantes han desarrollado sus capacidades intelectuales.

Tradicionalmente, la evaluación se ha venido aplicando casi con exclusividad al rendimiento de los alumnos, a los contenidos referidos a conceptos, hechos, principios, adquiridos por ellos en los procesos de enseñanza. A partir de los años sesenta, la evaluación se ha extendido a otros ámbitos educativos: actitudes, destrezas, programas educativos, materiales curriculares didácticos, la práctica docente, los centros escolares, el sistema educativo en su conjunto y la propia evaluación.

#### ***1.4.5.3 Tipos de Evaluación***

La evaluación de los aprendizajes es un proceso, a través del cual se observa, recoge y analiza información relevante, respecto del proceso de aprendizaje de los

estudiantes, con la finalidad de reflexionar, emitir juicios de valor y tomar decisiones pertinentes y oportunas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta clasificación atiende a diferentes criterios. Por tanto, se emplean uno u otro en función del propósito de la evaluación, a los impulsores o ejecutores de la misma, a cada situación concreta, a los recursos con los que contemos, a los destinatarios del informe evaluador y a otros factores.

SOLÓRZANO; Ángel (2000) considera que: "Existen diferentes tipos de clasificación que se pueden aplicar a la evaluación, pero atendiendo a los diferentes momentos en que se presentan" (pág. 12).

Las tesis pueden interpretar que la evaluación debe ser aplicada de acuerdo a la necesidad es indispensable que los tipos de evaluaciones busquen el camino idóneo para llegar al estudiantes sin que este se vea afectado directamente.

### **Según su finalidad y función**

a) *Función formativa*: la evaluación se utiliza preferentemente como estrategia de mejora y para ajustar sobre la marcha, los procesos educativos de cara a conseguir las metas u objetivos previstos. Es la más apropiada para la evaluación de procesos, aunque también es formativa la evaluación de productos educativos, siempre que sus resultados se empleen para la mejor de los mismos. Suele identificarse con la evaluación continua.

b) *Función sumativa*: suele aplicarse más en la evaluación de productos, es decir, de procesos terminados, con realizaciones precisas y valorables. Con la evaluación no se pretende modificar, ajustar o mejorar el objeto de la evaluación, sino simplemente determinar su valía, en función del empleo que se desea hacer del mismo posteriormente.

### **Según su extensión**

a) Evaluación global: se pretende abarcar todos los componentes o dimensiones de los alumnos, del centro educativo, del programa. Se considera el objeto de la evaluación de un modo holístico, como una totalidad interactuante, en la que

cualquier modificación en uno de sus componentes o dimensiones tiene consecuencias en el resto.

Con este tipo de evaluación, la comprensión de la realidad evaluada aumenta, pero no siempre es necesaria o posible. El modelo más conocido es el CIPP de Stufflebeam.

b) Evaluación parcial: pretende el estudio o valoración de determinados componentes o dimensiones de un centro, de un programa educativo, de rendimiento de los alumnos.

## ***1.4.6 Educación***

### **1.4.6.1 Definición**

La educación no solo se produce a través de la palabra, está presente en todas nuestras lecciones sentimientos y actitudes. Se puede decir fácilmente que la educación es la riqueza más importante que un individuo recibe ya que es aquella, que le permite obtener los conocimientos elementales a partir de los cuales profundizar su sentido intelectual y racional.

La educación es tanto la acción intencional de unas personas sobre otras con el fin de perfeccionarlas y mejorarlas, como el estudio científico y axiológico de dicho fenómeno. Es, así pues, que conoceremos el criterio de los siguientes autores:

HENZ, Dominik (1950) expresa ampliamente que: "Educación es el conjunto de todos los efectos procedentes de personas, de sus actividades y actos, de las colectividades, de las cosas naturales y culturales que resultan beneficiosas para el individuo despertando y fortaleciendo en él sus capacidades esenciales para que pueda convertirse en una personalidad capaz de participar responsablemente en la sociedad, la cultura y la religión, capaz de amar y ser amado y de ser feliz". (pág. 8).

Las investigadoras deducen que la educación es el proceso sistematizado de métodos y técnicas que tienen como finalidad impartir un conocimiento basados en el proceso enseñanza aprendizaje, el cual busca enriquecer la inteligencia de las personas.

Es uno de los factores que más influye en el avance y progreso de personas y sociedades. Además de proveer conocimientos, la educación enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos.

Necesaria en todos los sentidos, para alcanzar mejores niveles de bienestar social y de crecimiento económico; para nivelar las desigualdades económicas y sociales; para propiciar la movilidad social de las personas; para acceder a mejores niveles de empleo; para elevar las condiciones culturales de la población; para ampliar las oportunidades de los jóvenes; para vigorizar los valores cívicos y

laicos que fortalecen las relaciones de las sociedades; para el avance democrático y el fortalecimiento del Estado de derecho; para el impulso de la ciencia, la tecnología y la innovación.

Siempre ha sido importante para el desarrollo, pero ha adquirido mayor relevancia en el mundo de hoy que vive profundas transformaciones, motivadas en parte por el vertiginoso avance de la ciencia y sus aplicaciones, así como por el no menos acelerado desarrollo de los medios y las tecnologías de la información.

La educación es primordial, no sólo como uno de los instrumentos de la cultura que permite al hombre desarrollarse en el proceso de la socialización, sino también se lo consideraba como un proceso vital, complejo, dinámico y unitario que debe descubrir, desarrollar y cultivar las cualidades del estudiante, formar integralmente su personalidad para que se baste a sí mismo y sirva a su familia, el Estado, y la sociedad.

Al principio la educación era el medio para el cultivo del espíritu, de las buenas costumbres y la búsqueda de la "verdad"; con el tiempo las tradiciones religiosas fueron la base de la enseñanza. En la actualidad el aprendizaje significativo y la formación de un individuo reflexivo y crítico son algunos de los aspectos más relevantes que plantea el sistema educativo.

Un elemento que es de principal importancia en la enseñanza es el educador, el cual requiere una comprensión clara de lo que hace, ya que su misión es la de orientar al educando mediante una forma de transmitir el saber que permita al estudiante poner en práctica todo lo que aprende.

SARRAMONA (1989) que las ideas principales que hablan de educación tratan sobre: "Un proceso esencialmente dinámico entre dos personas. Que proporciona las metas y ayudas para alcanzar las metas del hombre, partiendo de la aceptación consciente del sujeto. Que pretende el perfeccionamiento del individuo como persona. Que busca la inserción activa y consciente del individuo en el medio social. Que significa un proceso permanente e inacabado a lo largo de toda la vida humana."(pág. 22).

Para las investigadoras la educación es el arte de enseñar y aprender en conjunto, ya que el conocimiento general fluye desde la perspectiva de estudiante y de la del docente, formando así un sistema educativo de calidad, por esta razón es fundamental que la educación debe replantear sus objetivos, sus metas, sus pedagogías y sus didácticas se la considera como una modernización con la finalidad de ofrecer educación de calidad para satisfacer las necesidades y expectativas de los estudiantes, cumpliendo con el propósito de una educación modernista basada en el desarrollo.

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

En el caso de los niños, la educación busca fomentar el proceso de estructuración del pensamiento y de las formas de expresión. Ayuda en el proceso madurativo sensorio-motor y estimula la integración y la convivencia grupal.

La educación formal o escolar, por su parte, consiste en la presentación sistemática de ideas, hechos y técnicas a los estudiantes. Una persona ejerce una influencia ordenada y voluntaria sobre otra, con la intención de formarle. Así, el sistema escolar es la forma en que una sociedad transmite y conserva su existencia colectiva entre las nuevas generaciones.

#### **1.4.6.2 Situación de la educación en el Ecuador**

La situación de la educación en el Ecuador es dramática, caracterizada, entre otros, por los siguientes indicadores: persistencia del analfabetismo, bajo nivel de escolaridad, tasas de repetición y deserción escolares elevadas, mala calidad de la educación y deficiente infraestructura educativa y material didáctico.

Los esfuerzos que se realicen para revertir esta situación posibilitarán disponer de una población educada que pueda enfrentar adecuadamente los retos que impone el actual proceso de apertura y globalización de la economía.

En la actualidad el nuevo gobierno de Rafael Correa, muestra nuevas alternativas para mejorar la educación, implementando material didáctica gratuito para las instituciones públicas y la capacitación de nuevos maestros con conocimientos en tecnología.

BRUNNER, José Joaquín (2003) indica que la educación del siglo XXI, “La gran encrucijada de la educación actual es enfrentar la deshumanización de la sociedad. Hay que educar desde la humildad, para despertar la vocación de aprender, de ser un ciudadano del mundo y tener criterios” (Pág. 16).

La educación en el Ecuador para las investigadoras se ha convertido en un grave problema ya que muchos de los estudiantes y docentes no aportan con su auto preparación para desarrollar correctamente el proceso enseñanza aprendizaje, y se han vuelto conformista con el conocimiento que poseen sin tratar de evolucionar.

Las palabras claves son el analfabetismo, analfabetismo funcional, escolaridad, tasa neta de escolarización, repetición, deserción escolar, niveles de aprendizaje, recursos del sistema educativo, infraestructura educativa y material didáctico, grado de preparación de los profesores, presupuesto educación y políticas de educación.

**Analfabetismo funcional:** Es la incapacidad de un individuo para utilizar su capacidad de lectura, escritura y cálculo de forma eficiente en las situaciones habituales de la vida.

**Analfabetismo:** El analfabetismo es la falta de conocimientos básicos de lectura y escritura, entre otros, brindados por la educación escolar.

**Deserción escolar:** Es un término común utilizado en Latinoamérica para referirse al abandono de la escuela o dropout en inglés. Se trata de aquella situación en la que el alumno después de un proceso acumulativo de separación o retiro, finalmente, comienza a retirarse antes de la edad establecida por el sistema educativo sin obtener un certificado.

**Escolaridad:** Tiempo durante el que un alumno asiste a la escuela o a cualquier centro de enseñanza.

**Infraestructura Educativa:** Es el conjunto de elementos o servicios que están considerados como necesarios para que una organización pueda funcionar o bien para que una actividad se desarrolle efectivamente.

**Material didáctico:** Son distintos elementos que pueden agruparse en un conjunto, reunidos de acuerdo a su utilización en algún fin específico.

**Repetición:** Es en general, la acción y efecto de repetir algo.

**Niveles de aprendizaje:** No todos los alumnos aprenden de igual manera.

**Recursos del sistema educativo:** Documentos o materiales con fines relacionados con la educación.

**Tasas de escolarización:** Relacionan dos parámetros; estudiantes y población.

## **CAPÍTULO II**

### **2.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

Machala la capital de la provincia del Oro, está ubicada en la frontera sur de nuestra patria, está compuesta políticamente por varios cantones y numerosas parroquias.

La población de Huaquillas es la última en la situación geográfica, es el límite con nuestro vecino país del Perú. Machala pueblo constante y pujante, sus hijos han alcanzado sitios preponderantes en el estado Ecuatoriano.

La ciudad de Machala y en general la provincia del Oro mantuvieron una frontal resistencia ante la invasión peruana, en 1941 esta guerra fue provocada por la necesidad colonialista conquistadora.

Tiene el gran nombre de la capital bananera del mundo porque es la primera productora del banano, sus hombres son trabajadores y forjadores del progreso.

La Escuela de comunidad Chugchilan lleva orgullosamente el nombre “MACHALA”, en la cual trabajan 2 Docentes, la Lic. Adela Tovar con el cargo de Directora y encargada de trabajar con los alumnos de Sexto y Séptimo año, y la Lic. Guillermina Guanoluisa encargada de trabajar con los niños de Segundo, Tercero, Cuarto, Quinto año de Educación General Básica.

Quien se encarga del mantenimiento de la Institución el Señor. Euclides Chiluisa, quien colabora con el arreglo de centro de cómputo, de las canchas y las aulas.

## **MISIÓN**

Nuestra institución educativa es un lugar en donde se imparte una educación humanista, en pro de la excelencia con calidad, por medio de la utilización de medios y recursos que potencian al aprendizaje participativo, en un ambiente de amor y respeto a las diferencias que son parte de nuestro rico valor cultural y social.

En esta forma encaminamos hacia el futuro a tener una educación efectiva, positiva y de buena calidad, significativo para transformarle al educando en un ciudadano próspero, desarrollado, creador, activo participativo, útil para la sociedad en la que se desenvolverá practicando los principios del **BUEN VIVIR**.

## **VISIÓN**

La escuela de Práctica Docente “Machala” es un centro de interacción socio educativo que cuenta con autoridades, docentes debidamente capacitados, preparados y predispuestos al cambio cumpliendo los objetivos trazados de manera consensuada durante el proceso.

Los estudiantes son investigativos, participativos, reflexivos, críticos, creadores, autónomos, democráticos con autoestima elevada.

Los padres de familia fomentan los valores éticos, morales demostrando capacidad y autodominio de servicio en pro de la familia y la sociedad con capacidad de autogestión.

### **2.2 Diseño Metodológico.**

En cuanto a la metodología corresponde al diseño no experimental, donde se observa el fenómeno tal y cual es, sin que el experimentador pueda manipular las variables que influyen en el fenómeno.

Muchas de las investigaciones sociales, y en el campo de las ciencias de la salud; resulta imposible la manipulación de las variables, debido a la influencia de

múltiples factores sobre el fenómeno estudiado o la ética que hay que mantener en el caso de la población donde se manifiesta el fenómeno.

En la investigación no experimental el investigador no puede influir sobre las variables, no tiene control directo sobre ellos; solamente puede constatar sus efectos.

### **2.2.1. Modalidad de la investigación.**

**Análisis.-** Es un procedimiento mental mediante el cual un todo complejo se descompone en sus diversas partes y cualidades. El análisis permite la división mental del todo en sus múltiples relaciones y componentes, para obtener un mejoramiento en el rendimiento académico de cada niño, niña.

**Síntesis.-** Esta establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones esenciales y características generales entre ellas. La síntesis se produce sobre la base de los resultados obtenidos previamente en el análisis. Posibilita la sistematización del conocimiento, y se aplicara mediante las encuestas realizadas para observar el número de niños que tienen problemas de rendimiento académico debido a una mala alimentación.

**Observación Científica.-** Como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación. La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos. Sera utilizada para obtener información de manera directa e inmediata sobre el fenómeno u objeto que estoy investigando.

**Histórico.-** Está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica, para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Se aplicara para conocer la reseña histórica de la Institución Educativa.

**Estadístico.-** Consiste en una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación. Este método se utiliza para medir las características de la información, para resumir los valores individuales y analizar los datos a fin de extraer el máximo de información. Este método será utilizado al momento de realizar la tabulación de resultados.

## **Técnicas**

**Observación.-** Permite obtener datos del trabajo efectuado por cada uno de los niños, ya que es una técnica que consiste en poner atención a través de los sentidos, esto nos ayuda a recoger datos para su posterior análisis e interpretación para de esta manera llegar a determinar conclusiones y tomar decisiones, para determinar si la alimentación afecta en el rendimiento académico de cada niño.

**Encuestas.-** Es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado, realizare las encuestas a 2 profesores, 49 estudiantes, 49 padres de familia; para conocer las diferentes opiniones que tienen cada persona sobre la alimentación y cómo influye en el rendimiento académico.

## **Instrumentos**

**Lista de cotejo.-** Es una herramienta que puede ser utilizar para observar sistemáticamente un proceso al ocupar una lista de preguntas cerradas. Será utilizada para la recopilación de datos al momento de observar a los niños.

**Cuestionario.-** Es un instrumento básico de la observación, la encuesta y en la entrevista. En el cuestionario se formulan una serie de preguntas que permiten medir una o más variables, con el fin de conocer si la alimentación influye en el rendimiento académico de manera negativa o positiva.

### 2.2.2. Nivel o tipo de investigación.

El presente trabajo de investigación corresponde al tipo descriptivo porque detalla fenómenos, situaciones, contextos y eventos como son y cómo se manifiestan en el caso particular de su incidencia en el rendimiento académico de los alumnos de la escuela “Machala” ubicada en Latacunga.

**Descriptivo.-** Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

### 2.2.3. Población y muestra

La presente investigación se realizará a las siguientes personas.

**CUADRO N°1**

<b>GRUPOS</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Docentes.	2	2	2%
Estudiantes	49	49	49%
Padres de familia	49	49	49%
<b>TOTAL</b>	100	100	100%

FUENTE: Escuela “Machala”  
ELABORADO POR: Gabriela Escobar y Fernanda Pilatásig

#### 2.2.4. Plan de recolección de información

CUADRO N°2

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para investigar sobre la alimentación su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela "Machala"
2. ¿De qué personas?	Estudiantes, padres de familia y docentes de la Escuela "Machala"
3. ¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none"><li>• La alimentación</li><li>• Rendimiento académico</li></ul>
4. ¿Quiénes?	Investigadoras
5. ¿Cuándo?	Año Lectivo 2013-2014
6. ¿Dónde?	Escuela "Machala"
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encuestas</li><li>• Entrevistas</li></ul>
9. ¿Con que?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuestionario</li><li>• Guía de entrevista</li></ul>
10. ¿En qué situación?	Normal porque se cuenta con el apoyo de todas las autoridades

#### 2.2.5. Plan de procesamiento de información.

- Se revisó de manera crítica, analítica y reflexiva la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente entre otras.
- Se tabularon los cuadros según variables de la hipótesis propuesta.
- Se representó gráficamente
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.
- Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente
- Se estableció conclusiones y recomendaciones.

### 3.-ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA “MACHALA”

1. ¿Considera que los alimentos son importantes para el desarrollo integral de los estudiantes?

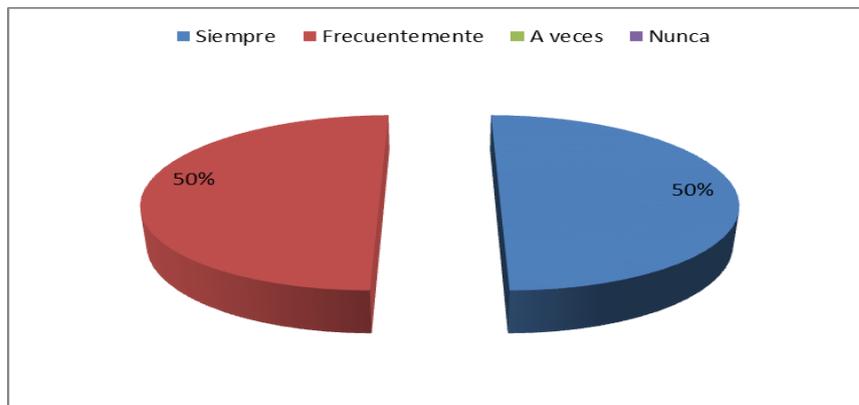
**TABLA N° 3.1: IMPORTANCIA DE ALIMENTOS**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	1	50%
Frecuentemente	1	50%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela “Machala”

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N°3 1 IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De la pregunta 1 podemos deducir que el 50% manifiesta que siempre los alimentos son importantes para el desarrollo integral de los estudiantes, y el otro 50% dicen que frecuentemente incide los alimentos en el desarrollo integral de los niños, por lo que podemos señalar que se debería fomentar una cultura alimenticia que beneficie en el ámbito educativo especialmente en la formación del conocimiento.

2. ¿Piensa usted que una mala alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución?

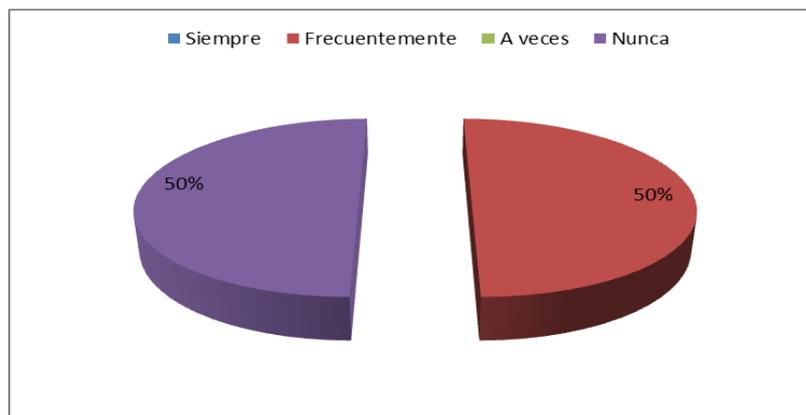
**TABLA N° 3.2: MALA ALIMENTACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	1	50%
A veces	0	0%
Nunca	1	50%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N°3 2: MALA ALIMENTACIÓN**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Con respecto a la pregunta número 2, los docentes manifiestan que si influye la mala alimentación en el rendimiento académico de los niños, sobre todo en la población estudiantil de la institución objeto de la investigación. Mientras tanto el otro 50% manifiesta que la alimentación no tiene ninguna relación con el rendimiento académico de los estudiantes, dichas opiniones nos hace pensar que hace falta un manejo adecuado del programa de alimentación.

3. ¿Considera usted que son los padres de familia los responsables de la mala alimentación de sus hijos?

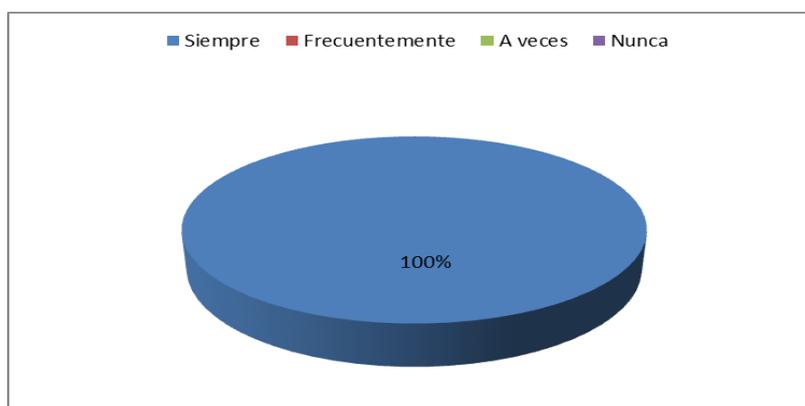
**TABLA N° 3.3: RESPONSABILIDAD**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.3: RESPONSABILIDAD**



#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Al respecto de la pregunta los docentes de la institución concuerdan en un 100% que son los padres los únicos responsables de la alimentación de sus hijos.

Resulta necesario socializar el programa acerca de la alimentación y como incide en el rendimiento académico de sus hijos mediante talleres que les permita tener conocimiento de los alimentos que deben proveer para un adecuado desarrollo.

4. ¿Tiene usted conocimiento del tipo de alimentos que se expenden en el bar de la institución?

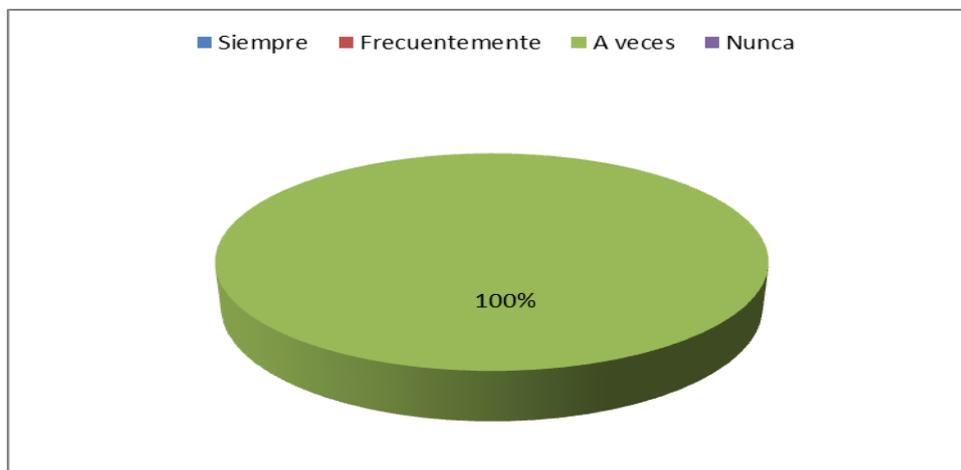
**TABLA N° 3.4 TIPOS DE ALIMENTOS**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	2	100%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela "Machala"

**Elaborado por:** Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.4 TIPOS DE ALIMENTOS**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Con respecto a la pregunta en un 100% manifiestan los docentes que conocen sobre los productos alimenticios que se venden en el bar de la institución, por lo que es imprescindible realizar una charla acerca de los alimentos que realmente son nutritivos para los alumnos y así colaborar para el buen rendimiento académico de los estudiantes.

5. ¿Conoce las propiedades de los alimentos que se expenden en el bar y si estos aportan en el desarrollo mental de los niños?

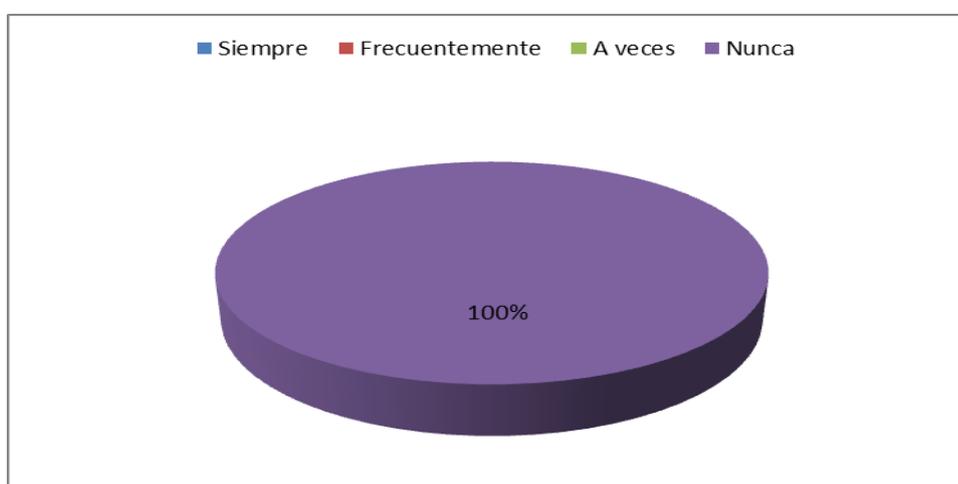
**TABLA N° 3.5: PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	2	100%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.5: PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 100% de docentes consideran que no conocen las propiedades alimenticias de los productos que se expenden en el bar de la institución, sería importante involucrar a todos los componentes del sistema educativo de la institución, para desarrollar conciencia en materia alimenticia de los niños e informar de los productos que deberían consumir para su desarrollo cognitivo.

6. ¿Conoce sobre la importancia de la alimentación en el proceso enseñanza?

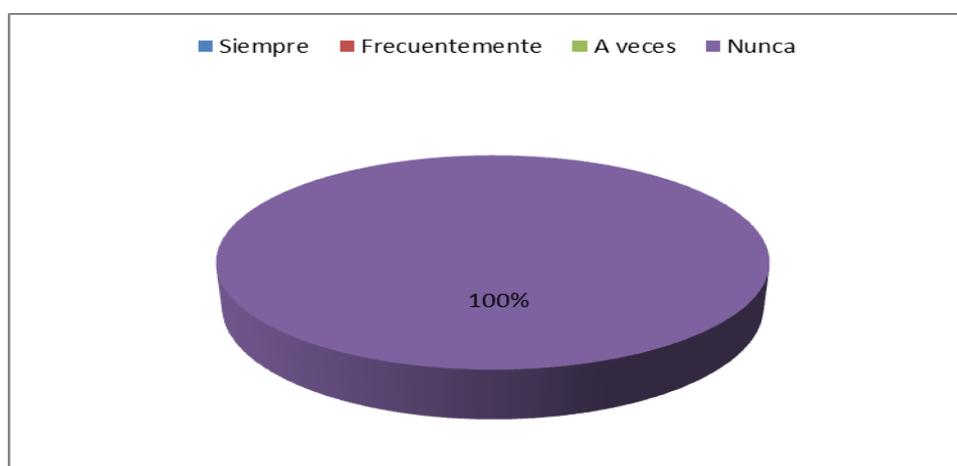
**TABLA N° 3.6: IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	2	100%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.6: IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

En lo que se refiere a la pregunta 6 el 100% de docentes encuestados ha manifestado no conocer sobre la importancia de la alimentación y como esta influye en el proceso enseñanza aprendizaje, debido a la falta de información en el ámbito de la salud, por esta razón es primordial que los docentes comiencen a inmiscuirse en este tema que les permita actuar sobre los problemas nutricionales presentados en los estudiantes de la institución.

7. ¿Los buenos hábitos alimenticios elevarían el rendimiento académico de los estudiantes de la institución?

**TABLA N° 3.7: HÁBITOS ALIMENTICIOS**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.7: HÁBITOS ALIMENTICIOS**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

La pregunta numero 7 nos muestra que los docentes en un 100% manifiestan que los buenos hábitos alimenticios intervienen directamente en el rendimiento académico de los niños, estos aspectos son parte esencial de cada uno de los estudiantes, pero debido a la falta de recursos de sus padres no pueden acceder a este tipo de alimentación por lo que se ve reflejado en su rendimiento académico, por esta razón es importante que los docentes interactúen con los padres de familia para generar y contribuir en el desarrollo integral de sus hijos.

8. ¿Está de acuerdo que los padres de familia formen también parte de talleres sobre la alimentación?

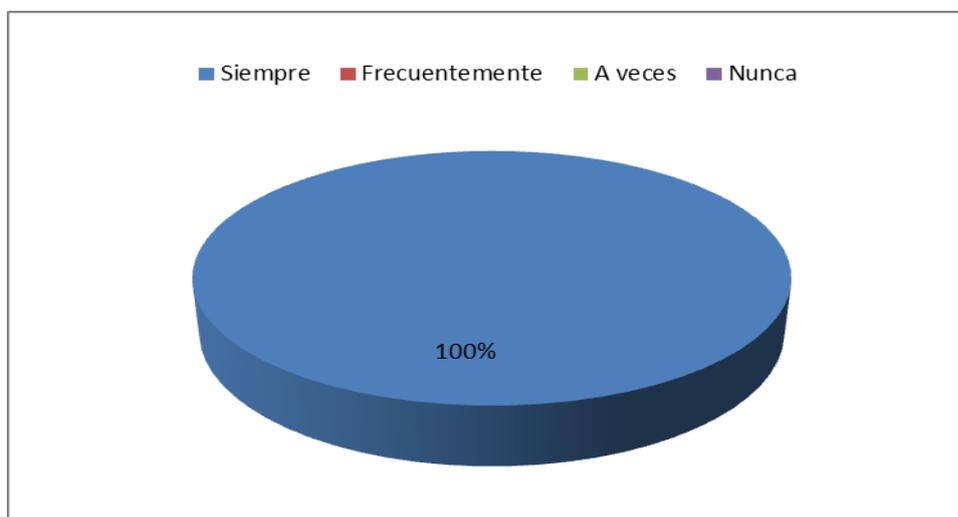
**TABLA N° 3.8: PARTICIPACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.8: PARTICIPACIÓN**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 100% de docentes consideran que los padres son los principales autores de una buena condición alimenticia y saludable de sus hijos, se hace primordial que ellos formen parte de talleres en los cuales se les informe sobre los beneficios que conlleva tener una alimentación adecuada y su influencia en el rendimiento académico, aportando con la educación de sus hijos por lo que es innegable que los padres conozcan el alto valor nutritivo que poseen los alimentos.

9. ¿Apoyaría la implementación de talleres de capacitación sobre la alimentación?

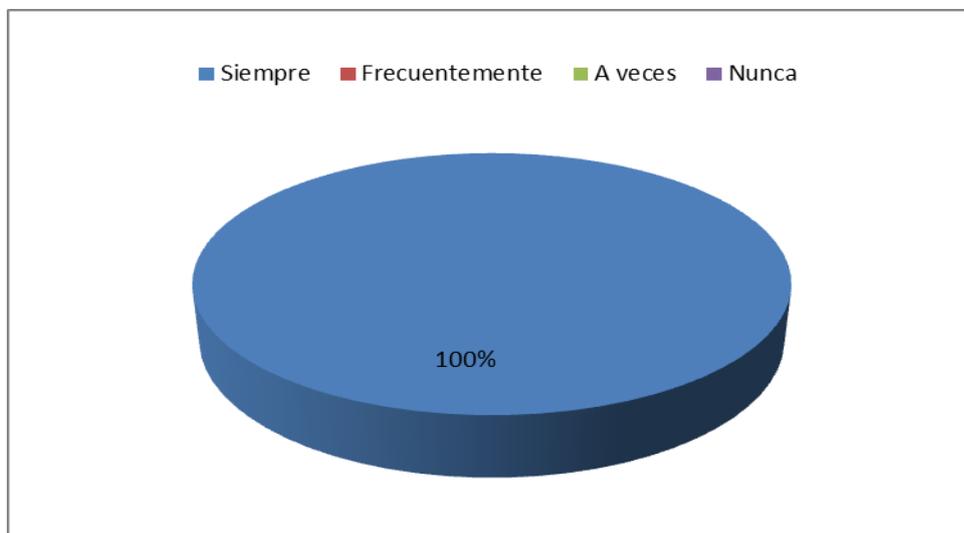
**TABLA N° 3.9: IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: I Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.9: IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Según la pregunta nos muestra que el 100% de la población analizada apoyarían la implementación de talleres de capacitación sobre la alimentación, en los que se permita informar sobre los alimentos que los niños deben ingerir para aprovechar los nutrientes y vitaminas que les permita un excelente desarrollo físico y mental, y a su vez incida en el rendimiento académico de los estudiantes.

10. ¿Le gustaría recibir un taller de capacitación sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico?

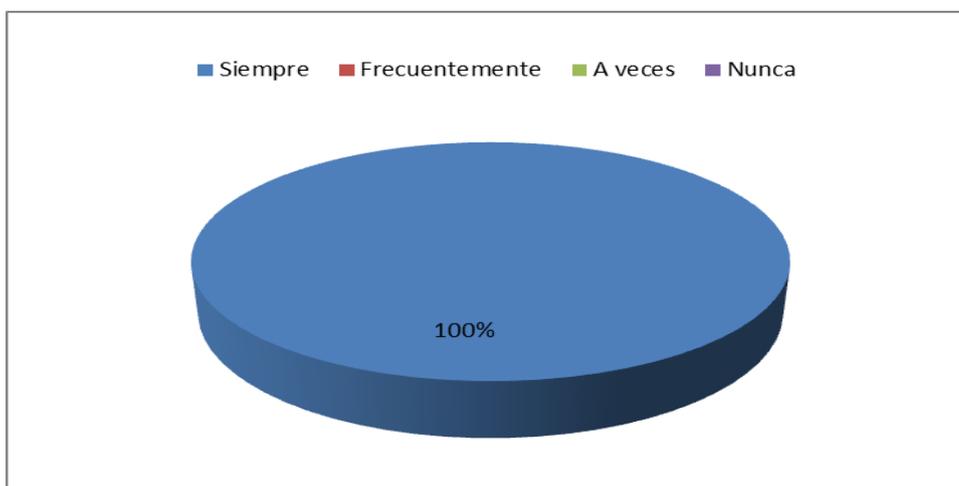
**TABLA N° 3.10: TALLER DE CAPACITACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.10: TALLER DE CAPACITACIÓN**



#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Con respecto a la pregunta un 100% de maestros considera que les gustaría formar parte de un taller de capacitación sobre los alimentos y su incidencia en el rendimiento académico ero se debería integrar a este tipo de programas a padres de familia y los niños en general para en conjunto tomar los correctivos necesarios sobre una excelente cultura alimenticia, propiciando de esta manera que los estudiantes de la institución rindan adecuadamente y fortalezcan su salud.

## ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “MACHALA”

1. ¿Su hijo consume alimentos nutritivos antes de venir a la escuela?

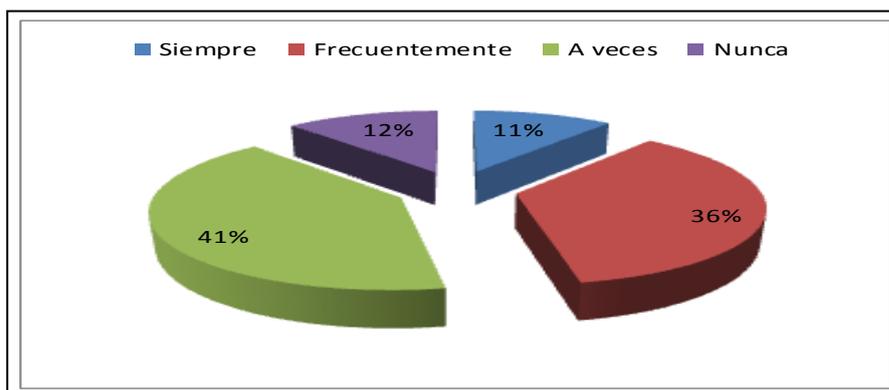
**TABLA N° 3.11: CONSUMO DE ALIMENTOS**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	5	11%
Frecuentemente	18	36%
A veces	20	41%
Nunca	6	12%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela “Machala”

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.11: CONSUMO DE AIMENTOS**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Según los resultados, un 41% de padres de familia manifiestan que a veces proveen a los niños alimentos nutritivos que aporten con el desarrollo integral, provocando un déficit alimenticio que causa grandes problemas de rendimiento académico, mientras que un 36 % frecuentemente consumen alimentos sanos, también un 11% considera que siempre sus hijos antes de ir a la escuela se alimentan con productos saludables que les brinde la suficiente energía para desarrollar sus actividades, y el 12% restante de padres de familia nunca han otorgado a los niños alimentos que puedan aportar en su desarrollo por desconocimiento de las propiedades que les puede ofrecer los alimentos por lo que resulta necesario involucrar en este plan a toda la población estudiantil del sector .

2. ¿La alimentación de su hijo está basada en una buena nutrición?

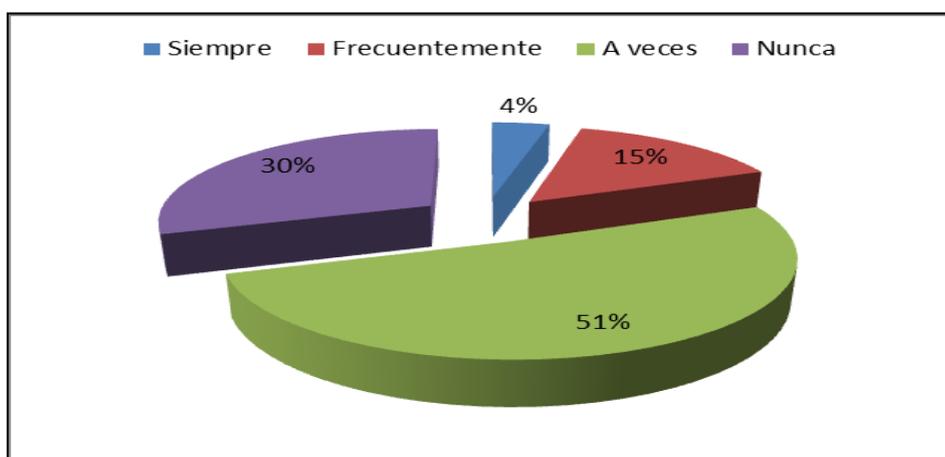
**TABLA N° 3.12: BUENA NUTRICIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	2	4%
Frecuentemente	7	15%
A veces	25	51%
Nunca	15	30%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.12: BUENA NUTRICIÓN**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

De la totalidad de la población, un 51% de padres manifiestan que a veces la alimentación de sus hijos está basada en una buena nutrición, un 30 % nunca han basado su alimentación en valores nutricionales por falta de conocimiento en este tema, mientras el 15% de los padres de familia frecuentemente han acudido a una base nutricional para ofrecerles a sus hijos un crecimiento saludable, y solo apenas el 4% de progenitores estima que los padres en su mayoría por diversos problemas de información no contribuyen en el desarrollo consideran que su alimentan en forma nutritiva y balanceada, por lo que se de sus hijos.

3. ¿Considera que la buena alimentación está relacionada con el rendimiento académico?

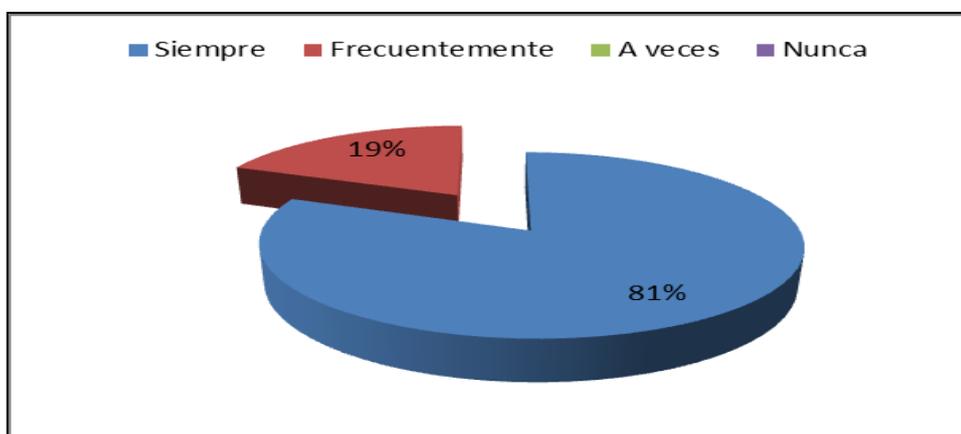
**TABLA N° 3.13: RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	40	81%
Frecuentemente	9	19%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.13: RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con respecto a la pregunta, un 81% de padres consideran que siempre la alimentación tendrá relación directa con el rendimiento académico de sus hijos, pero por falta de preparación e instrucción en este tema no han podido aportar para que sus hijos fortalezcan su cuerpo y su desarrollo mental, y el otro 19% manifiestan que frecuentemente incide la alimentación en el rendimiento, y que son otros factores más relevantes que afectan el aprovechamiento escolar de los estudiantes.

4. ¿Envía a sus hijos alimentos preparados en su hogar para evitar el consumo de la comida chatarra?

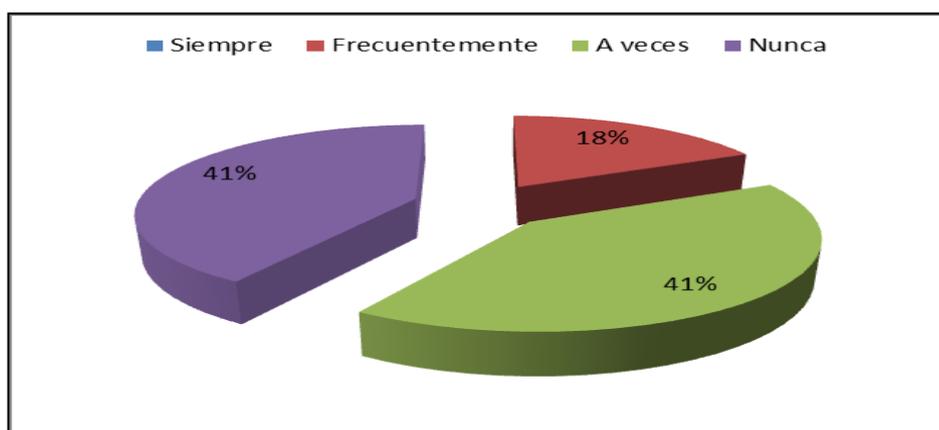
**TABLA N° 3.14: CONSUMO DE COMIDA CHATARRA**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	0	0%
Frecuentemente	9	18%
A veces	20	41%
Nunca	20	41%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.14: CONSUMO DE COMIDA CHATARRA**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los datos analizados con respecto a la pregunta, un 41% de padres a veces envían alimentos saludables en la lonchera de sus hijos para evita el consumo de comida chatarra, un 41% nunca han entregado a sus hijos alimentos sanos por lo que exponen a los niños al consumo de comida que les ocasiona obesidad y problemas que afectan a su salud, y solo un 18% frecuentemente expiden productos con un alto valor nutritivo evitando así que sus hijos sean expuestos al consumo de alimentos chatarras es indispensable que los padres de familia concienticen su accionar y otorguen a sus hijos verdaderos alimentos y nutrientes para su crecimiento y desarrollo.

5. ¿Se interesa por el estado de salud de su hijo?

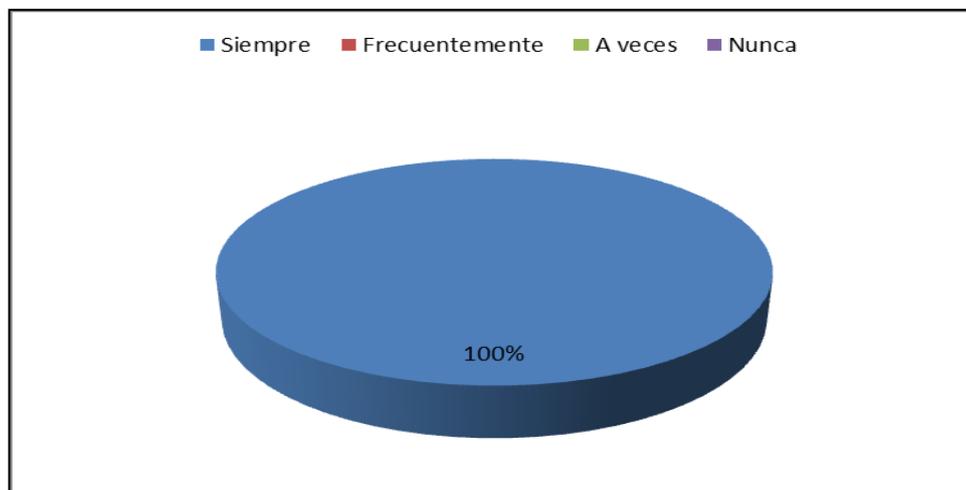
**TABLA N° 3.15: ESTADO DE SALUD**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	49	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.15: ESTADO DE LA SALUD**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Los padres de familia en un 100% manifiestan que siempre se interesan por el estado de salud de sus hijos, pero en la realidad se ha observado que existe desinterés por conocer sobre los alimentos que pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes, y que es necesario que los progenitores se informen con frecuencia sobre qué productos brindar a sus hijos para que estos no presenten problemas en el ámbito educativo.

6. ¿Prepara alimentos en su hogar como: morocho, quinua, tostado, etc.?

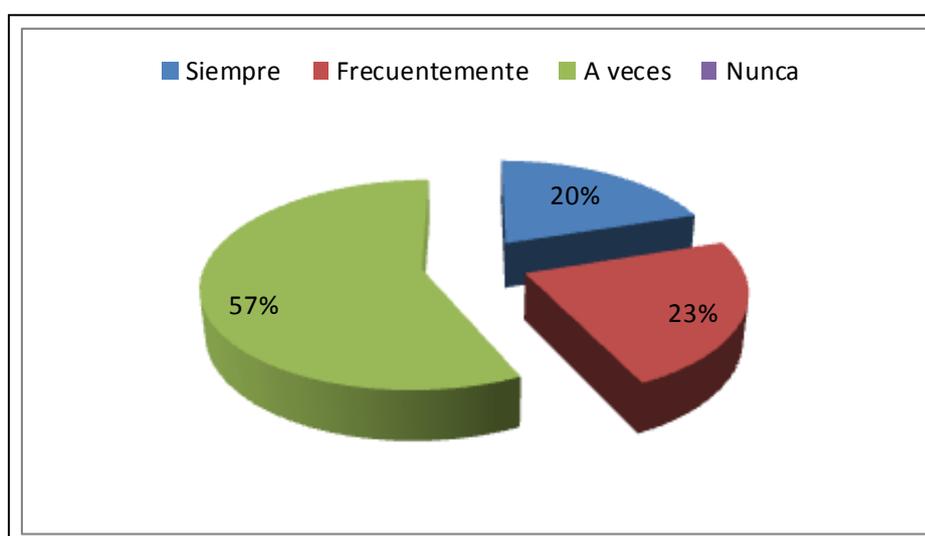
**TABLA N° 3.16: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	10	20%
Frecuentemente	11	23%
A veces	28	57%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.16: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De la muestra se puede apreciar que un 62% de padres a veces preparan alimentos como la quinua, morocho por falta de recursos económicos que les permita adquirir estos productos, un 20 % frecuentemente brinda a sus hijos estos alimentos por que son productos cultivados para ser vendidos, pero solo el 18% de padres les dan de alimentar la quinua y morocho por conocer del alto valor nutritivo que otorga estos cereales, por esto es prioridad que los padres de familia piensen primero en sus hijos y se promueva una adecuada cultura alimenticia.

7. ¿Considera que el bajo rendimiento de sus hijos se debe a la mala alimentación?

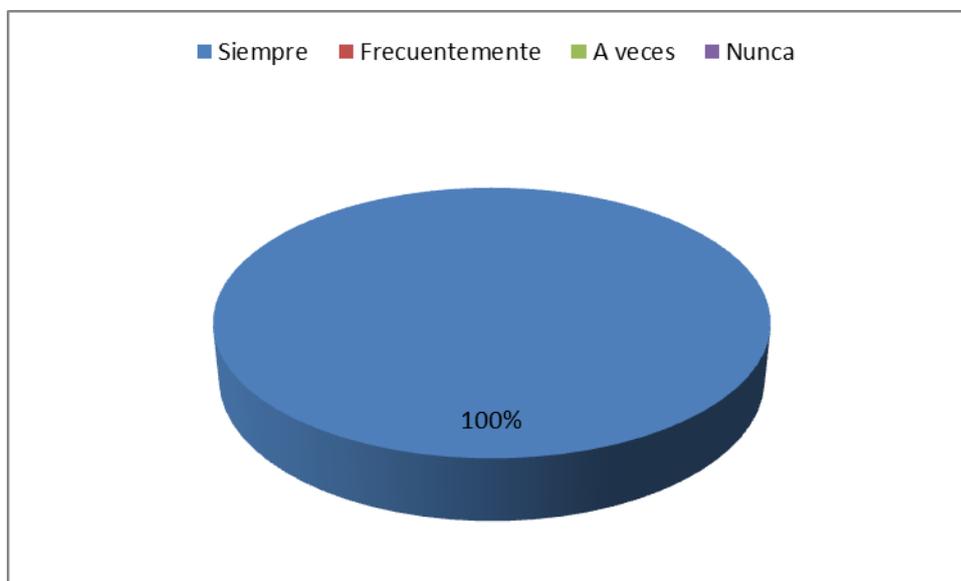
**TABLA N° 3.17: BAJO RENDIMIENTO**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	49	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.17: BAJO RENDIMIENTO**



#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 100% de la población coinciden en su criterio y consideran que el bajo rendimiento que presentan sus hijos en el sistema educativo se debe en muchos de los casos a la falta de una alimentación balanceada y equilibrada, que proporcionen a sus hijos los nutrientes necesarios para que ayuden en su crecimiento y permitan su desarrollo integral.

8. ¿Se ha informado sobre los alimentos que debe ingerir su hijo para un adecuado desarrollo?

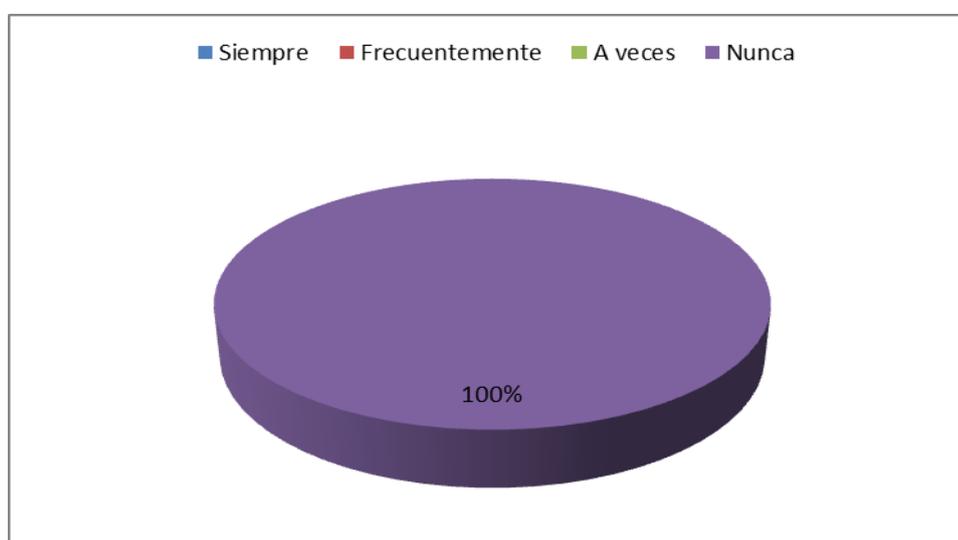
**TABLA N° 3.18: INFORMACIÓN DE ALIMENTACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	49	100%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.18: INFORMACIÓN DE ALIMENTACIÓN**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

En lo referente a la pregunta planteada, el 100% de los padres nunca se han informado sobre los alimentos que debe ingerir su hijo por falta de información, que les permita desarrollarse adecuadamente debido a la zona en que viven, por falta de interrelación entre docentes y padres de familia, debido al desconocimiento por lo que es de vital importancia implementar talleres y capacitaciones para tener un mejor conocimiento de cómo debe ser la alimentación de sus hijos.

9. ¿Su hijo le informa de los alimentos que ingiere fuera de su casa?

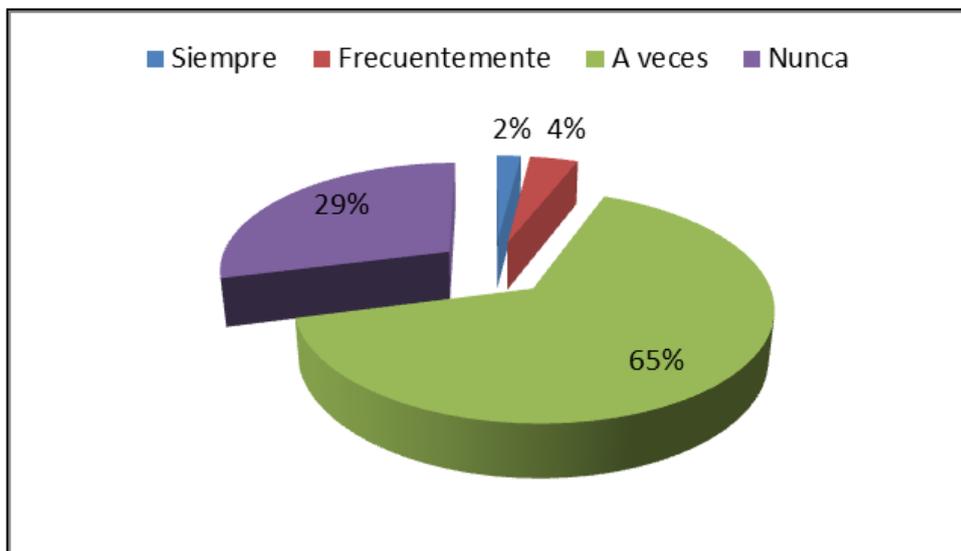
**TABLA N° 3.19: ALIMENTOS FUERA DE CASA**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	1	2%
Frecuentemente	2	4%
A veces	32	65%
Nunca	14	29%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.19: ALIMENTOS FUERA DE CASA**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

En la pregunta un 65% a veces han informado a su padres de los alimentos que ha consumido fuera de casa, un 29% nunca comunican a sus padres que tipo de alimentos consumen fuera de sus hogares y un 4% frecuentemente avisa sobre los alimentos que se ha servido y solo un bajo porcentaje el 2% siempre informa a los padres que alimentos fueron ingeridos, estos datos demuestran que la mayoría de padres desconocen si sus hijos se alimentan sanamente pues ellos no les han informado de los alimentos que deberían consumir fuera de su casa .

10. ¿Está usted de acuerdo en asistir a un taller de capacitación acerca de la buena alimentación que deben tener los niños?

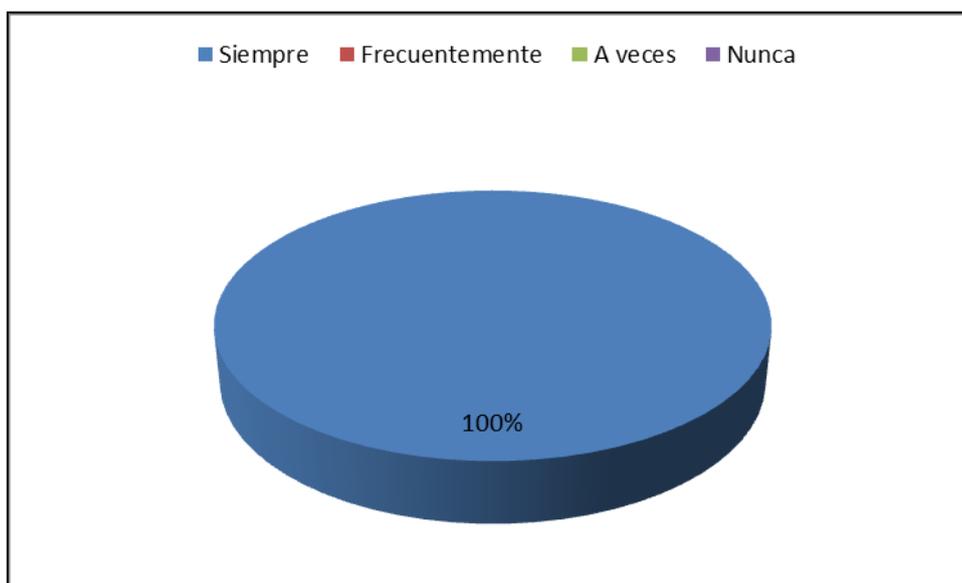
**TABLA N° 3.20: TALLER DE CAPACITACIÓN**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	49	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.20: TALLER DE CAPACITACIÓN**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

En lo que se refiere a la pregunta 10 el 100% de padres expresan estar de acuerdo que se realice una capacitación, esto permitirá a los padres ofrecer a los niños alimentos que les facilite elevar el rendimiento académico, y obtener un adecuado proceso educativo cumpliendo así con una educación de calidad para de esta manera colaborar con la enseñanza de los niños.

**ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
“MACHALA”**

1. ¿Consume alimentos como quinua, leche, machica, maíz preparados por sus padres?

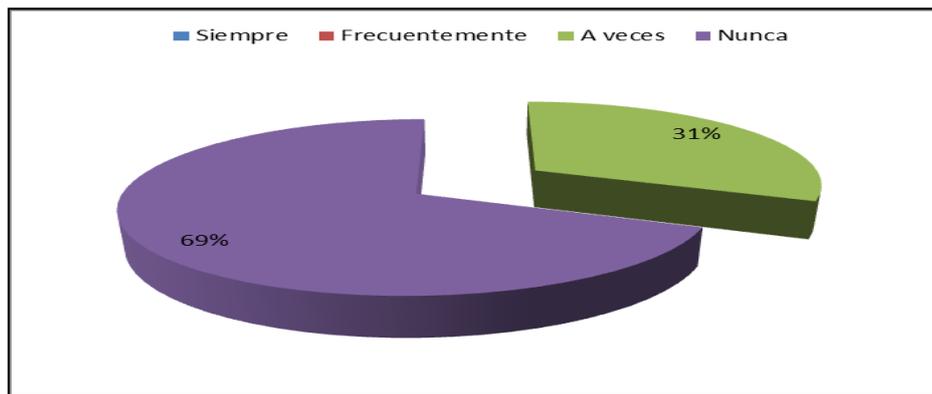
**TABLA N° 3.21: ALIMENTOS PREPARADOS POR SUS PÁDRES**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	15	31%
Nunca	34	69%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela “Machala”

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.21: ALIMENTOS PREPARADOS POR SUS PÁDRES**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Manifiesta un 69% de niños que sus padres nunca preparan alimentos como quinua, machica entre otros tipos de alimentos por que provienen de hogares que apenas cubren sus necesidades básicas, y el 31% restante a veces consume estos alimentos porque sus padres no poseen el tiempo necesario para su preparación, se ha podido detectar que la mayoría de niños no se alimentan adecuadamente porque sus padres consideran que no es tan importante este aspecto sin darse cuenta del grave daño que están ocasionando a sus hijos lo que se ve reflejado en su rendimiento académico.

## 2. ¿Tus padres te preparan tres comidas diarias?

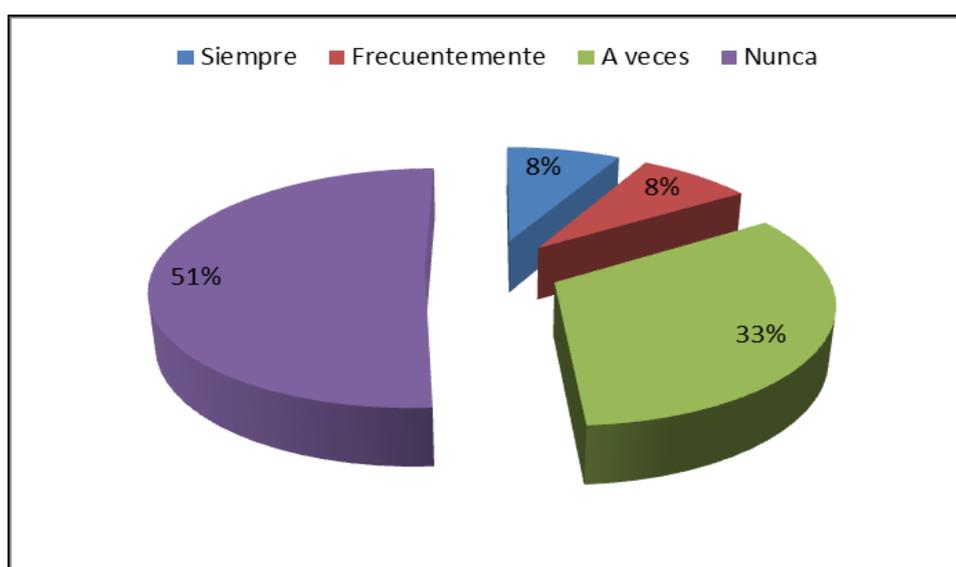
**TABLA N° 3.22: COMIDAS DIARIAS**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	4	8%
Frecuentemente	4	8%
A veces	16	33%
Nunca	25	51%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.22: COMIDAS DIARIAS**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Al respecto de la pregunta, los niños de la institución en un 51% manifiestan que nunca los padres preparan tres comidas diarias pues no poseen la economía necesaria para ofrecerles su alimentación completa, debido a que son personas que poseen grandes familias, el 33% no consume a veces las tres comidas, un 8% frecuentemente, y el 8% restante que, si se alimentan adecuadamente, reflejando que en los sectores rurales existe problemas alimenticios que generan un bajo rendimiento, por lo que resulta necesario capacitar a los padres para que conozcan el gran valor que posee la alimentación en la educación.

### 3. ¿Te envían frutas y verduras en tu lonchera?

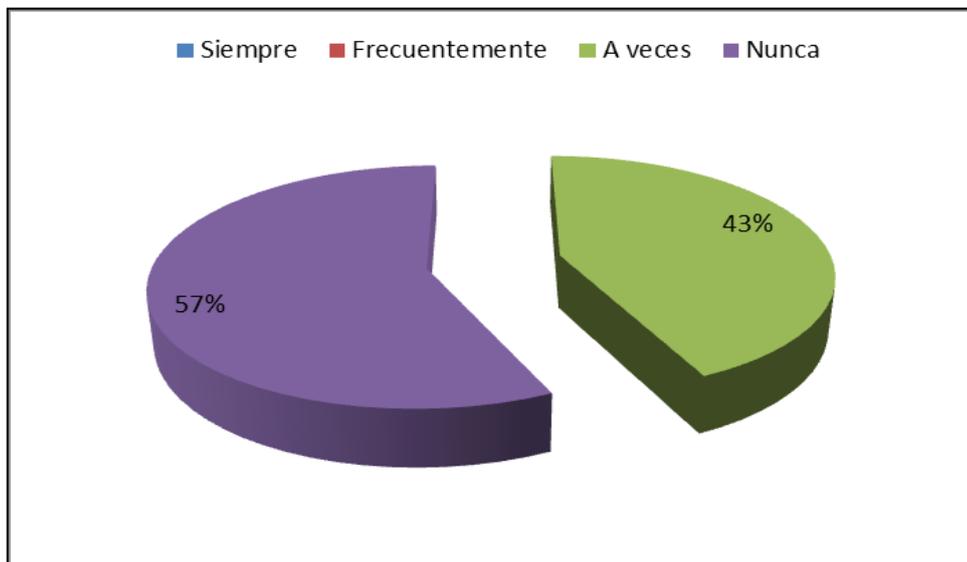
**TABLA N° 3.23: FRUTAS Y VERDURAS**

OPCIONES	F	Fr%
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	21	43%
Nunca	28	57%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.23: FRUTAS Y VERDURAS**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con respecto a la pregunta, la mayoría de niños nunca han llevado en sus loncheras frutas y verduras, sino que sus padres han optado por enviar dinero para el consumo de su refrigerio en el bar de la institución. Mientras tanto el 43% han expresado que a veces sus padres si les envían este tipo de alimentos, dichas opiniones nos dan a entender que los padres prefieren y exponen a sus hijos al consumo de comida bajo en nutrientes, por lo se debería fortalecer capacitaciones que permita a los niños un excelente desarrollo.

4. ¿Les informas a tus padres de los alimentos que consumes en la escuela?

**TABLA N° 3.24: ALIMENTOS QUE CONSUMES**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	49	100%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO TABLA N° 3.24: ALIMENTOS QUE CONSUMES**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Los datos analizados demuestran que el 100% de estudiantes nunca les informan a sus padres de los alimentos que han ingerido en la escuela, por falta de tiempo de sus progenitores y falta de interés por este aspecto relevante en el desarrollo de los niños, demostrando que los padres no forman parte íntegra en el desarrollo de sus hijos, por lo que se estima necesario promover reuniones que permita socializar entre todos los actores de la educación sobre la alimentación.

5. ¿Crees que los alimentos que venden en el bar te proporcionan energía para que tú tengas un rendimiento académico excelente?

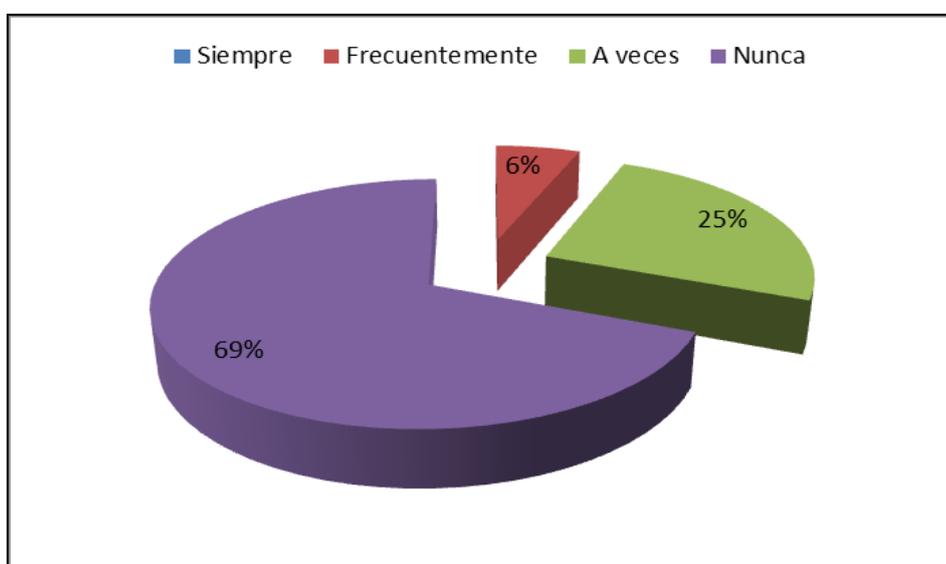
**TABLA N° 3.25: ALIMENTOS QUE VENDEN EN EL BAR**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	3	6%
A veces	12	25%
Nunca	34	69%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.25: ALIMENTOS QUE VENDEN EN EL BAR**



#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Un 69% de niños consideran que los alimentos que venden en el bar no aportan energía para obtener un rendimiento académico excelente, así un 25% manifiesta que a veces si proporcionan energía los productos que venden en el bar, mientras que el 6% expresa que frecuentemente si se brinda las energías necesarias para el desarrollo de las actividades, estos datos han reflejado que los niños no conocen sobre los alimentos y como estos actúan en su cuerpo.

6. ¿Tus padres te informan de los alimentos que debes consumir en el bar de tu escuela?

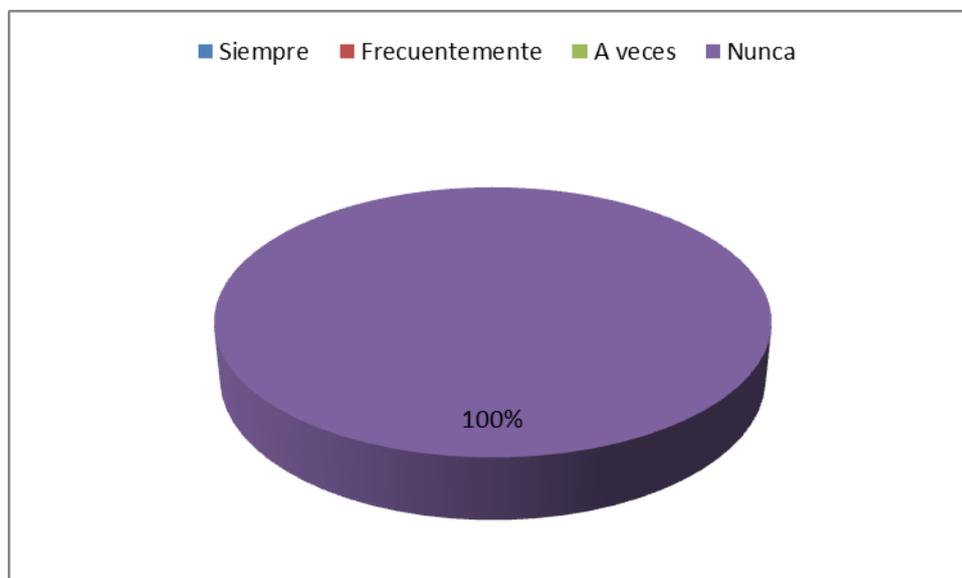
**TABLA N° 3.26: ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	49	100%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.26: ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 100% no reciben información sobre los alimentos que deben consumir en la escuela, por desconocer sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo de las destrezas y habilidades con los cuales se puede elevar el rendimiento académico.

Por esto es necesario dialogar con los niños y los padres de familia para comunicarles que alimentos son buenos para su desarrollo y que productos son malos.

7. ¿Con que frecuencia consumes carne, pescado y pollo?

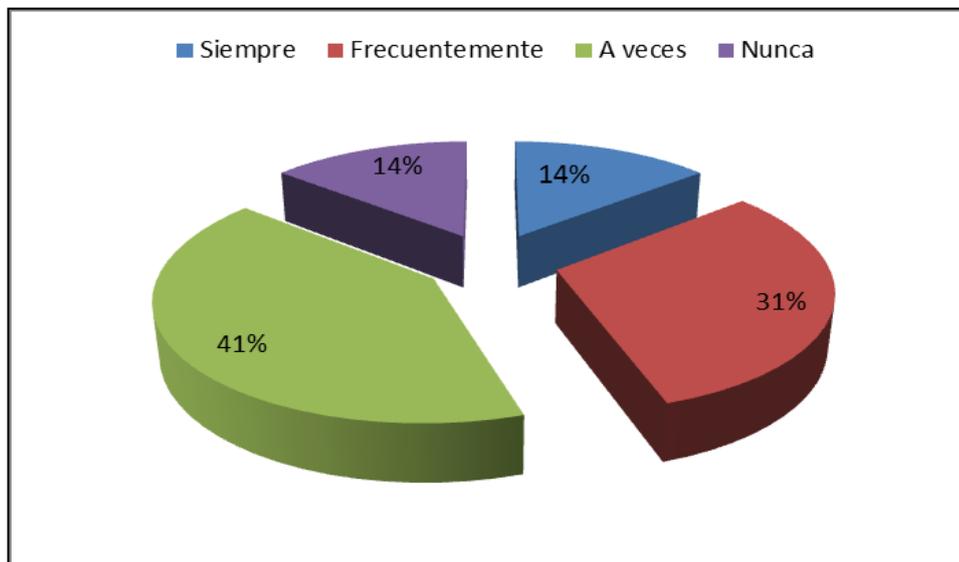
**TABLA N° 3.27: FRECUENCIA QUE CONSUMES CARNES**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	7	14%
Frecuentemente	15	31%
A veces	20	41%
Nunca	7	14%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela "Machala"

Elaborado por: Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.27: FRECUENCIA QUE CONSUMES CARNES**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 41% de la población consumen muy pocas carnes debido a la falta de una economía estable, el 31% no ingieren carnes por provenir de hogares de bajos recursos, y apenas el 28% dividido en dos grupos consumen carnes, esto quiere decir que la mayoría de los niños no tienen la facilidad de consumir carnes por diversos problemas especialmente por estar en un sector alejado.

8. ¿Desearías que tus padres asistan a talleres para que ellos conozcan de los beneficios que tienen la gran mayoría de alimentos y así te puedan preparar ricas y nutritivas comidas?

**TABLA N° 3.28: CAPACITACIÓN DE PADRES**

<b>OPCIONES</b>	<b>F</b>	<b>Fr%</b>
Siempre	49	100%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela "Machala"

**Elaborado por:** Gabriela y Fernanda

**GRÁFICO N° 3.28: CAPACITACIÓN DE PADRES**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 100% de los estudiantes consideran que sus padres y docentes deberían recibir una capacitación sobre la alimentación que les permita enriquecer su conocimiento y les facilite enseñar a los niños como deben alimentarse para un desarrollo adecuado, y a la vez se pretenda elevar el nivel académico.

### 3.4 CONCLUSIONES

- A pesar de que los docentes han podido observar que la alimentación es un factor que influye directamente en el rendimiento académico de sus estudiantes, y a su vez conocen sobre los alimentos nutritivos que benefician a los niños, no se utiliza este recurso para fomentar el hábito de la nutrición en los estudiantes y padres de familia, y únicamente se limita a impartir los conocimientos de su establecida asignatura descuidando o dejando de lado este factor que incide en el rendimiento de los educandos.
- La institución y los docentes no brindan la seguridad y confiabilidad a los niños en el ámbito alimenticio, y se han convertido en parte del bajo rendimiento académico que presentan los estudiantes de la institución, porque conocen los alimentos que se expenden en el bar y no han actuado conscientemente para establecer los productos nutritivos que se debería vender a los educandos, con la finalidad de ser parte integral del desarrollo físico y mental.
- Existe un elevado porcentaje de estudiantes que ingieren alimentos que no contienen los suficientes elementos nutricionales que aporten para el desarrollo mental y cognitivo de los niños, esto se suscita debido a la falta de control e información de los padres de familia y docentes de la institución de los alimentos que deben consumir con la finalidad de que se obtenga un excelente rendimiento académico cumpliendo con las normas educativas actuales.
- Los estudiantes no poseen una alimentación adecuada, además no se alimentan en el momento preciso y con la cantidad y calidad necesaria de nutrientes, demostrando así que existe un desconocimiento de la importancia que tiene estar bien nutrido, para un buen desarrollo corporal y un normal funcionamiento, más aún si se trata de un excelente rendimiento académico en las asignaturas.

- El desconocimiento de los padres de familia sobre los beneficios e importancia de una buena alimentación que deben proveer a sus hijos se ha visto reflejado en su rendimiento académico, ya que no se les ha permitido un adecuado desarrollo intelectual por falta de vitaminas y nutrientes indispensables para el crecimiento de los niños.
- Los padres de familia han dejado expuestos a sus hijos ante una gran problema nutricional como es el consumo de comida chatarra, y han consentido que los niños ingieran estos alimentos que nos les brinda ningún recurso energético para poder desarrollar sus actividades adecuadamente, provocando efectos perjudiciales que afectan la educación de los estudiantes, sin que exista la intervención necesaria para brindar a los niños correctos hábitos alimenticios.

### 3.5 RECOMENDACIONES

- El papel del docente es fundamental ya que posee los conocimientos necesarios acerca de la nutrición por lo que es necesario impulsar en los niños y niñas un hábito alimenticio correcto y a su vez, hacerles notar a los padres no solo la importancia de estos hábitos sino el camino a seguir en la correcta formación de sus hijas e hijos para con ello promocionar un buen desarrollo infantil y un buen estado de salud.
- Los docentes y autoridades educativas de la institución deberían proponer trimestralmente casas abiertas donde se fomente el conocimiento y aprovechamiento del valor nutritivo de los alimentos, preparación y elaboración de los mismos, para así permitir a los estudiantes y padres de familia valorar las sustancias nutritivas que tienen los alimentos y hacer un hábito en su consumo lo que le permitirá tener un mejor rendimiento académico.
- Los estudiantes deberían dialogar con sus docentes y padres sobre lo alimentos que consumen para tratar de determinar el camino adecuado para que en conjunto con el bar de la institución poder crear un menú que garantice a los estudiantes alimentos sanos y así estimular confianza en los padres que sus hijos se encuentran educándose en un ambiente que valora la vida.
- Se recomienda a los padres de familia si observan un comportamiento inadecuado de sus hijos, manejar la situación basadas en charlas, las cuales con seguridad despejarán dudas de los estudiantes, sólo así estará contribuyendo a erradicar el problema de la mala alimentación y el bajo rendimiento académico en los estudiantes de la institución.
- Si existe falta de información, los estudiantes deben exigir a sus docentes que se les enseñe procesos de cómo deben alimentarse ya que son estos los llamados a brindar el conocimiento necesario para generar hábitos

alimenticos correctos, los cuales influyan en el rendimiento académico de sus estudiantes.

- Los padres de familia deben concientizar su accionar y preocuparse de los hábitos alimenticios de sus hijos, es necesario e importante establecer costumbres alimenticias en sus hogares sobre los alimentos que los estudiantes deben ingerir para aprovechar las vitaminas y nutrientes que les permita elevar su rendimiento académico.

## **CAPÍTULO III**

### **3.- PROPUESTA**

**3.1.- TEMA: “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014”.**

#### **3.2- DISEÑO DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo investigativo surge de la necesidad de ayudar a los niños de la institución en lo referente a la alimentación y como este puede influir en el proceso enseñanza aprendizaje, tratando de unificar esfuerzos y potenciar la experiencia de diferentes agentes sociales y educativos con el fin de ahondar en un tema de vital importancia, como lo es la educación para la salud de los niños.

Por esta razón se propone un taller teórico práctico el que permitirá a docentes, padres de familia y estudiantes de la escuela “Machala” educarse sobre la importancia de alimentarse bien, y los beneficios que puede generar en la educación.

Dichos beneficios aportan para que todos los estudiantes puedan desenvolverse mejor en el aula y realizar todas actividades que se han asignadas por los docentes, esto ayudara a tener un mejor nivel de aprendizaje y rendimiento al momento de adquirir los conocimientos.

### **3.2.1. DATOS INFORMATIVOS INSTITUCIÓN:**

<b>Institución Ejecutora:</b>	Universidad Técnica de Cotopaxi
<b>Institución Beneficiaria:</b>	Escuela “Machala”
<b>Años de Básica:</b>	2° año a 7° año
<b>País:</b>	Ecuador
<b>Provincia:</b>	Cotopaxi
<b>Cantón:</b>	Latacunga
<b>Parroquia:</b>	Eloy Alfaro
<b>Barrio:</b>	Chugchilan
<b>Periodo:</b>	2013-2014
<b>Sección:</b>	Matutina
<b>Total de estudiantes de la Institución:</b>	49
<b>Tipo de plantel:</b>	Fiscal
<b>Equipo responsable:</b>	Gabriela Escobar Fernanda Pilatásig
<b>Director de Tesis:</b>	Lic. Patricio Beltrán
<b>Beneficiarios:</b>	Docentes, padres de familia y estudiantes de la institución educativa
<b>Participantes:</b>	Personal docente, padres y estudiantes de la escuela “Machala”
<b>Email:</b>	escuelamachala@gmail.com
<b>Teléfono:</b>	0987858105

### ***3.2.2 JUSTIFICACIÓN***

En nuestra investigación se plantea abordar el ámbito de ALIMENTACION y su incidencia en el rendimiento académico, a través de una unidad temática en formato de taller, que consiste en diez sesiones que son desarrolladas en el aula por parte de las investigadoras.

La importancia que tenemos al desarrollar el taller de alimentación y su incidencia en el rendimiento académico, es la de brindar a los docentes, padres de familia y alumnos de la institución educativa no solo información, sino el despertar inquietudes y un sentido crítico en relación a la elaboración de conceptos y la propia interpretación que cada uno pueda hacer de ellos.

Con lo cual un objetivo primordial es que aprendan a vivir la alimentación de una forma saludable facilitando el crecimiento y desarrollo adecuado de las capacidades del cuerpo humano.

Con este formato de talleres mixtos en las que se combina la participación de profesores, padres de familia, estudiantes y moderadores como figura de apoyo, se pretende trabajar bajo la participación activa, eludiendo el formato de una simple capacitación en la que el accionar era limitado y solo basaba sus conocimientos en la teoría.

Por esta razón es importante la dotación de contenidos de la actividad a desarrollar, como el generar la participación activa del grupo en la elaboración de la información con la que se trabaja en cada taller.

En la interacción alumno-profesor-agente externo, es que se genera la dinámica que será la protagonista del taller, teniendo por objetivo final la reflexión, conocimiento y análisis de la alimentación como un pilar fundamental para elevar el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela “Machala”.

### **3.2.3 OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un taller de capacitación sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de la escuela “Machala” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar los factores que determinan el bajo rendimiento académico de los niños de la escuela Machala.
- Desarrollar los talleres de capacitación a padres, docentes y padres de familia de la Escuela Machala.
- Efectuar la capacitación mediante una guía elaborada para reducir el bajo rendimiento académico de los niños de la escuela Machala.

### ***3.2.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA***

El desarrollo del taller de alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela “Machala” tendrá una duración de 20 horas repartidas, divididos en 4 talleres de cinco horas, cada taller se efectuará en una semana, cada una consta de una parte teórica y una parte práctica-crítica, donde se procederá a realizar dinámicas, que permita la interacción de todos los participantes.

En la parte teórica se impartirá contenidos con la utilización de materiales didácticos que servirán de apoyo y guía para los concurrentes, utilizando una metodología de coaprendizaje que permita conocer el grado de asimilación de los contenidos, así como los comentarios y opiniones de las participantes sobre la materia.

Las actividades prácticas que acompañan a cada taller teórico, vienen especificadas en los contenidos, el tiempo asignado fluctuará en función de la realidad con la que nos encontremos, es decir, la apreciación del tiempo asignado a la parte teórica y práctica se puede modificar en función de la mejora del curso y siempre en función de los intereses de las participantes.

A los docentes, padres de familia y estudiantes se le entregará un manual con la documentación del taller. De la misma forma se dotará a cada participante de un lote de trípticos y material didáctico de distinto tamaño, que servirá como guía para practicar lo aprendido en sus hogares. El aportar estos materiales responde a la necesidad de reforzar los escasos recursos con los que cuentan estas familias en el tema alimenticio.

El presente proyecto enfoca su trabajo desde la participación activa de los estudiantes con el fin de que ellos sean los verdaderos protagonistas de todo el taller. Los beneficiarios no se convertirán en receptores pasivos de las actividades que se realicen, sino que los mismos se encargaran de desarrollar sus propios ejercicios para conseguir al fin de la actividad, conocimientos que les permita

ayudar a la institución a obtener un excelente rendimiento académico potenciando el interés y la motivación de los mismos.

### **3.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo investigativo se desarrolla mediante un curso taller que permitirá a los asistentes conocer y educarse sobre los beneficios de la alimentación y su importancia en el proceso enseñanza aprendizaje, contribuyendo de esta manera a alcanzar una educación de calidad que cumpla con las exigencias actuales de preparación académica.

La instrucción del taller estará a cargo de las postulantes las cuales han diseñado una guía didáctica para capacitar a los docentes, padres de familia y estudiantes de la escuela Machala, con la finalidad de entregar herramientas de apoyo para mejorar el estado intelectual de los niños.

### 3.3.1. PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	META	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RESPONSABLES	TIEMPO
Capacitar A docentes. padres de familia y estudiantes de la escuela Machala y su incidencia en el rendimiento académico de niños que poseen una inadecuada alimentación	Socializar la propuesta previa a la ejecución de los talleres en las instalaciones del plantel	Se socializara en un 100% aproximadamente en una semana.	Presentación de los talleres de capacitación a la comunidad educativa.	Esquema de Diapositivas	Tesistas	5 horas
	Difundir la propuesta en el personal docente del plantel y los padres de familia	Se logra difundir la propuesta en 80% a todos los participantes.	Reunión con autoridades y docentes acerca de la capacitación	Sesiones y charlas	Personal Docente	Una semana
	Ejecutar el taller teórico práctico sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico.	Se aplicará e taller en un 100% a padres de familia, docentes y estudiantes.	Comunicación formal al personal participante	Pensamiento analítico y crítico, lluvia de ideas	Profesores Externos	1 día
			Capacitación	Talleres		Una semana
			Evaluación	Instrumentos de evaluación		Cada día de los talleres

**3.4.2. PLANES DE ACCION DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES UNA POR UNA CON NOMBRE DIFERENTE.**

**TALLER DE CAPACITACIÓN**

**Objetivos:** Fortalecer los conocimientos sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela "Machala"

**Duración:** 10 horas

**Participantes:** Personal docente, padres de familia y estudiantes de la Escuela "Machala"

**Capacitadora:** Investigadoras

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
1. Alimentación saludable	Bienvenida a los participantes Dinámica Dotación de material de apoyo	Diapositivas  Dinámica grupal.	Computadora  Proyector	Guía de observación  Interacción
2. Nutrición	Generalización de conceptos Socialización Aplicación de sistema evaluativo de conocimientos	Materiales de apoyo		Instrumentos

# COMAMOS RICO Y NUTRITIVO



<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+la+salud&biw>

**Autoras:**

Gabriela Escobar

Fernanda Pilatásig

## ÍNDICE

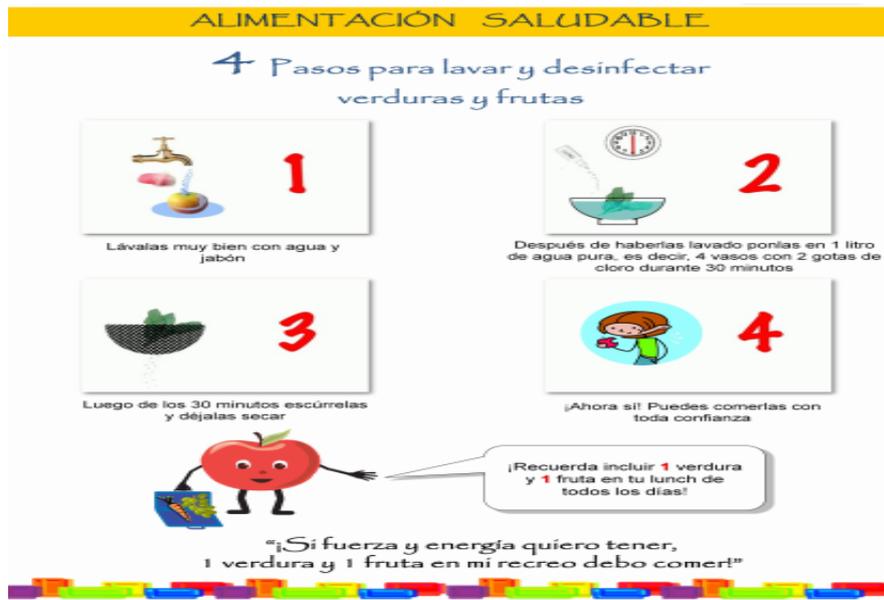
<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	89
<b>ACTIVIDAD N° 1 TÉCNICA: CHARLA</b>	
<b>TEMA:</b> Como tener una alimentación saludable.....	90
<b>ACTIVIDAD N° 2 TÉCNICA: ARMAMOS EL ROMPECABEZAS</b>	
<b>TEMA:</b> Actividades para mejorar la nutrición.....	96
<b>ACTIVIDAD N° 3 TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	
<b>TEMA:</b> La pirámide alimenticia.....	101
<b>ACTIVIDAD N° 4 TÉCNICA: COLLAGUE</b>	
<b>TEMA:</b> Legislación Ecuatoriana en Alimentos Escolares.....	106
<b>ACTIVIDAD N° 5 TÉCNICA: DIBUJO</b>	
<b>TEMA:</b> La educación nutricional en los niños.....	110
<b>ACTIVIDAD N° 6 TÉCNICA: PORTAFOLIO</b>	
<b>TEMA:</b> Rendimiento Académico.....	113
<b>ACTIVIDAD N° 7 TÉCNICA: MESA REDONDA</b>	
<b>TEMA:</b> Influencia de la alimentación en el rendimiento académico.....	116
<b>ACTIVIDAD N° 8 TÉCNICA: COLLAGE</b>	
<b>TEMA:</b> Elaboración de recetas.....	118
<b>ACTIVIDAD N° 9 TÉCNICA: EXPOSITIVA</b>	
<b>TEMA:</b> Orientación para una buena alimentación.....	120
<b>ACTIVIDAD N° 10 TÉCNICA: ORGANIZADOR GRÁFICO</b>	
<b>TEMA:</b> Alimentación nutritiva y balanceada.....	124

## ACTIVIDAD N°1

**TÉCNICA:** CHARLA

**TEMA:**

COMO TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Fuente: [Http//aliemntaciónsaludable//com.inbox//detr/.mx](http://aliemntaciónsaludable//com.inbox//detr/.mx)

**OBJETIVO:**

- Fortalecer los conceptos básicos de la alimentación saludable para desarrollar en los niños un mejor conocimiento.

**PARTICIPANTES:** Padres de familia y estudiantes

**DESTREZA:**

- Analizar los diferentes puntos de vista motivando a la participación.

**METODOLOGÍA:**

- a) Palabras de bienvenida.
- b) Dinámica (El Cartero).
- c) Presentación del tema.

d) Evaluación (Cuestionario).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

**Recursos Materiales:** Pre-test, pizarra y tiza.

**Recursos Humanos:** Tesistas.

**Recursos Tecnológicos:** Computador, Retroproyector, diapositivas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** en el aula.

**INICIO DEL TALLER:**

- Presentación formal del monitor y asistentes

**DESARROLLO DEL TALLER:**

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida y nos ayuda a cubrir todas las necesidades

La alimentación como acto consciente debe aportar los nutrientes necesarios propios de cada etapa y así lograr que el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental se produzca de forma adecuada.

La elección de los alimentos debe ser correcta para adquirir unos buenos hábitos. Éstos forman lo que se denomina el comportamiento alimentario y, de ellos dependerá el estado de salud de cada persona. Entorno a la alimentación existen muchos factores que influyen en la elección de los alimentos.

**Estrategias Para lograr unos buenos hábitos**

**1.- Implicar a los niños**

- A la mayoría de los niños les gusta participar en la elección, compra y cocinado de los alimentos.

- Elaborar juntos los menús familiares resulta un gran aprendizaje para el niño.
- Se puede enseñar de forma didáctica y divertida. Desde la compra en el mercado se puede ayudar al niño a conocer los alimentos naturales.
- En la cocina puede participar en la elaboración del plato.
- Se debe educar al niño para que aprenda a responsabilizarse sobre los alimentos que come.

## **2.- Dar un buen ejemplo**

La mejor manera de estimular al niño a comer saludablemente es dándole ejemplo. Los niños imitan a los adultos que ven diariamente. El mensaje que se envía a los niños sobre alimentación dependerá de las conductas alimentarias de sus padres. Los hábitos son conductas que se aprenden, por lo tanto, los padres se deben esforzar a mantener una alimentación saludable.

- Comer variedad de alimentos y utilizar formas de cocción saludable tipo plancha, horno, papillote, vapor, hervido, guisado y no abusar de fritos o rebozados
- Preparar platos con una presentación atractiva. Se recomienda variedad de color para mejor aceptación.
- Limitar el consumo de comidas rápidas o platos precocinados y consumir alimentos frescos.
- Limitar el tamaño de las porciones y evitar comer demasiado. Es importante desde niños enseñar a regular la saciedad y evitar el picotear.
- Mantener una actitud positiva frente la comida y evitar sentimientos negativos promovidos por modas como la estética del cuerpo perfecto.
- No sobornar o recompensar a los niños con comida. Evitar usar el postre como recompensa por haber comido la comida.

### **3.- Incluir en el menú alimentos variados**

Para lograr una alimentación completa se debe consumir alimentos de todos los grupos básicos (lácteos, cereales y farináceos, fruta, fruta seca, verdura, legumbre, carne, pescado, huevo, aceite de oliva, etc.).

La comida familiar ofrece la oportunidad de conocer alimentos nuevos y los gustos individuales con sus preferencias y aversiones.

En un menú familiar se debe potenciar:

- La fruta fresca como postre y como complemento en desayuno y merienda.
- El consumo de verdura y hortalizas como primer plato o como guarnición del segundo plato.
- El consumo de legumbre y fruta seca. La fruta seca es una alternativa muy nutritiva ideal a los caramelos o gominolas.
- El consumo de lácteos en forma de leche, yogur y queso. Se debe reducir como postre habitual en las comidas las cremas de chocolates y mousses.
- El consumo de pescado.
- El consumo de pan en todas las ingestas. Se debe dar prioridad al bocadillo frente a la bollería y pastelería ya que es un alimento muy completo y nutritivo.
- Utilizar aceite de oliva virgen.
- El consumo de agua como bebida en las ingestas principales. Los zumos de fruta y el agua se deben potenciar y son la alternativa ideal frente a las bebidas refrescantes y azucaradas tipo colas, limonadas y naranjadas

### **4.- Respetar un horario para las comidas**

Repartir las ingestas a lo largo del día entre 5 ó 6 tomas ayuda a equilibrar la alimentación y evita el picotear o realizar ingestas muy abundantes. Se

recomienda: un primer desayuno en casa, un segundo desayuno en la escuela, comer, merendar, cenar y a veces consumir un lácteo antes de irse a dormir.

Un patrón alimentario saludable en el niño

Se debe mantener una alimentación variada repartiendo los distintos grupos de alimentos en las ingestas diarias.

Desayuno:

- El desayuno es la primera ingesta del día. Desayunar correctamente ayuda a distribuir la energía a lo largo del día y mejora el rendimiento intelectual y físico.
- El desayuno en los niños se puede repartir en dos tomas; una primera en casa y otra a media mañana en la escuela. Un desayuno completo debe estar compuesto:
- Lácteos: leche, queso o yogur
- Farináceos: pan, tostadas, cereales, galletas tipo maría
- Fruta: fresca (entera, troceada o en zumo)
- También se puede utilizar alimentos proteicos como (jamón york, serrano, atún).

A media mañana se debe consumir un farináceo (pan, galletas, cereales) y un lácteo (yogur o queso).

Comida:

- La comida es la ingesta del día con mayor variedad de alimentos.
- Farináceos: pasta, arroz, patatas y legumbres, Verduras y hortalizas
- Alimentos proteicos: carne, huevo, aves y pescado
- Fruta y/o lácteos

Merienda:

- Se recomienda farináceos (galletas, pan), lácteos (yogur, leche o queso) y/o fruta (entera o en zumo natural).

Cena:

- Deben estar presentes los mismos grupos básicos de alimentos que en la comida pero la cena debe ser más ligera y con preparaciones de fácil digestión

### **EVALUACIÓN:**

- 1.- ¿Qué entiende por alimentación saludable?**
- 2.- ¿Qué clase de alimentos consume diariamente?**
- 3.- Ayudas a tus padres a seleccionar los alimentos para el hogar.**
- 4.- ¿Qué entiende por hábitos alimenticios?**
- 5.- ¿Cómo lograría tener una alimentación sana?**

## ACTIVIDAD N° 2

### TÉCNICA: ARMEMOS EL ROMPECABEZAS

#### TEMA:

“ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN”.



<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+la+salu>

#### OBJETIVOS:

- Valorar el desayuno como la comida más importante del día, para realizar las actividades del diario vivir. .

**PARTICIPANTES:** Estudiantes

#### DESTREZA:

- Concientizar a los estudiantes para que sepan el valor de un buen desayuno.

#### METODOLOGÍA:

- a) Palabras de bienvenida.
- b) Dinámica (La canasta revuelta).
- c) Presentación del tema.
- d) Evaluación (Parte práctica).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, tijeras, folios, pegamento, rotuladores, Tabla de alimentos grupos, etc...
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula

**INICIO DE LA SESIÓN:**

El guía retoma lo trabajado el último taller con los participantes preguntando qué temas tocaron, que recuerdan, para relacionar el desayuno con el rompecabezas que hoy realizarán.

**¿Qué es la nutrición?**

La nutrición se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo usa los nutrientes de los alimentos para funcionar apropiadamente y mantenerse sano. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, estos nutrientes le dan a su hijo la energía para crecer, aprender y estar activo. El cuerpo de su hijo almacena lo que no se necesita para la energía como grasa corporal.

**¿Por qué es importante una nutrición apropiada?**

Una mala nutrición puede causar problemas de salud, sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud asociados con una mala nutrición pueden ser graves e incluso pueden producir la muerte, en especial cuando su hijo crece y entra en la adolescencia y luego en la edad adulta. Al ayudar a su hijo a aprender hábitos alimenticios saludables, puede ayudar a prevenir estos problemas de salud.

Evitar los problemas de peso ahora tiene muchos beneficios para su hijo. Primero, es mucho más fácil mantener un peso saludable que bajar de peso. Y los niños que mantienen un peso saludable durante la niñez tienen más probabilidades de mantener un peso saludable como adultos.

### **Los puntos positivos de una buena nutrición en la niñez**

- Peso saludable según la altura
- Bienestar mental: sentirse bien
- Pensar con claridad y buen desempeño escolar
- Huesos y músculos fuertes
- Buen nivel de energía
- Capacidad de combatir las enfermedades
- Cicatrización saludable de heridas
- Recuperación fácil de enfermedades o lesiones
- Riesgo disminuido de enfermedad del corazón, derrame cerebral (embolia o apoplejía), diabetes, cáncer y enfermedades de los huesos como osteoporosis en el futuro

### **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a elegir alimentos saludables?**

Comience asegurándose de que tiene opciones de alimentos saludables y tentadores disponibles para su hijo, e inclúyalo en el proceso. En el supermercado (tienda), permita que su hijo seleccione las frutas y los vegetales que disfruta comer. Aliente a su hijo a probar cosas nuevas. Señale opciones con colores que tienten la vista, opciones crocantes o cremosas que tienten por su textura y asegúrese de incluir una amplia variedad, así su hijo puede probar diferentes cosas.

Consulte abajo para obtener algunas pautas básicas. Consulte con el médico de familia para saber qué cosas son apropiadas según las necesidades específicas de su hijo.

- Ofrezca varias opciones de frutas y vegetales cada día.
  - No se sienta mal si no puede encontrar siempre frutas y vegetales frescos; las frutas y vegetales congelados y enlatados también son buenas opciones.
  - Si decide usar frutas enlatadas, busque aquellas que contengan sus propios jugos o un jarabe ligero, en lugar de un jarabe espeso.
- Proporcione fuentes de proteínas saludables, como pescado, huevos, nueces de distintas clases (frutos secos) y carnes magras como el pollo y el pavo.
- Sirva panes integrales y cereales.
- Ase los alimentos, o hágalos a la parrilla o hervidos en lugar de freírlos.
- Ofrezca leche, queso y productos lácteos con contenido bajo en grasa.
- Limite las comidas rápidas, para llevar y la comida chatarra.
  - Cuando coman en restaurantes de comida rápida, o en otro tipo de restaurantes, elija las opciones más saludables del menú, por ejemplo, frutas en lugar de papas fritas y pollo a la parrilla con mostaza en lugar de una hamburguesa con queso y salsa cremosa.
  - Elija ensaladas con salsa de ensaladas con contenido bajo en grasa en lugar de alimentos fritos.
  - Pida pizza con masa fina en lugar de masa alta, y un tamaño pequeño en lugar de mediano, o tamaño mediano en lugar de grande

- Aliente a su hijo a tomar mucha agua o leche en vez de bebidas con agregado de azúcar, como jugos de fruta, bebidas de fruta endulzadas con azúcar, refrescos carbonatados, bebidas para deportistas, bebidas que proporcionan energía, leche endulzada o con sabores especiales o té helado endulzado.
- Sea un buen modelo a seguir para su hijo. Asegúrese de que elige opciones saludables de alimentos y de que incorpora los ejercicios en su vida.

## EVALUACIÓN:

### Parte Práctica

- Los docentes serán los líderes del grupo, ellos deberán escoger y proponer del plato del bien comer los beneficios que pueden generar en el rendimiento académico de los niños estableciendo así una interacción entre estos



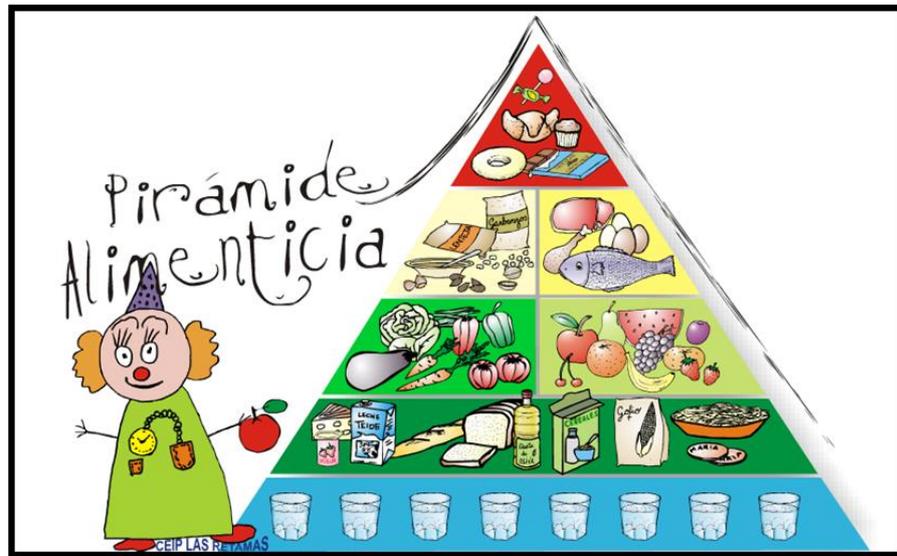
Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr//mx](http://alimentación.saludable//com.inbox//detr//mx)

## ACTIVIDAD N° 3

**TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS**

**TEMA:**

“LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA”



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

**OBJETIVOS:**

- Fortalecer los conceptos aprendidos en la sesión anterior
- Reforzar la importancia de llevar a cabo un desayuno diario
- Promover estrategias para la alimentación adecuada para un excelente desarrollo.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes

**DESTREZA:**

- Orientar a los estudiantes para tener una alimentación adecuada.

**METODOLOGÍA:**

- e) Palabras de bienvenida.
- f) Dinámica.

g) Presentación del tema.

h) Evaluación (Exposición).

**TIEMPO:**

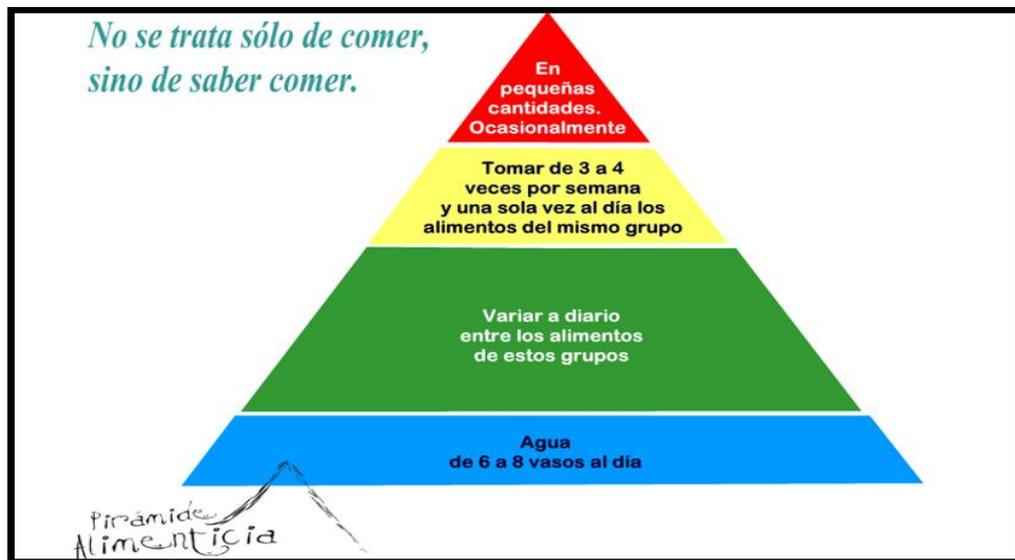
45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, cartel, pegamento, rotuladores, etc...
- **Recursos Humanos:** Tesistas.
- **Recursos Tecnológicos:** Computador, monitor, power point.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

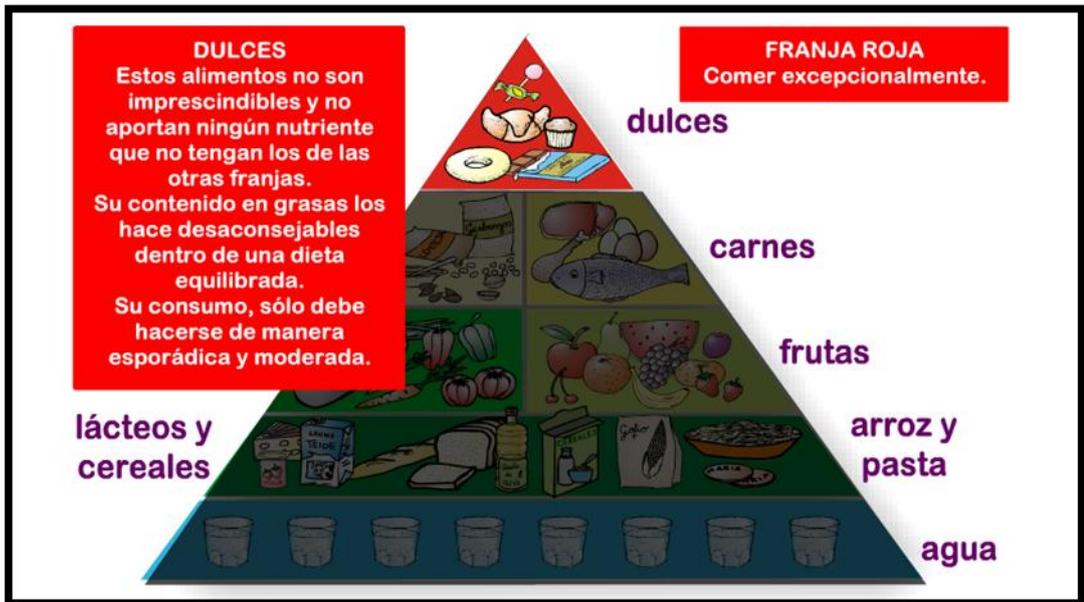
**DESARROLLO:**



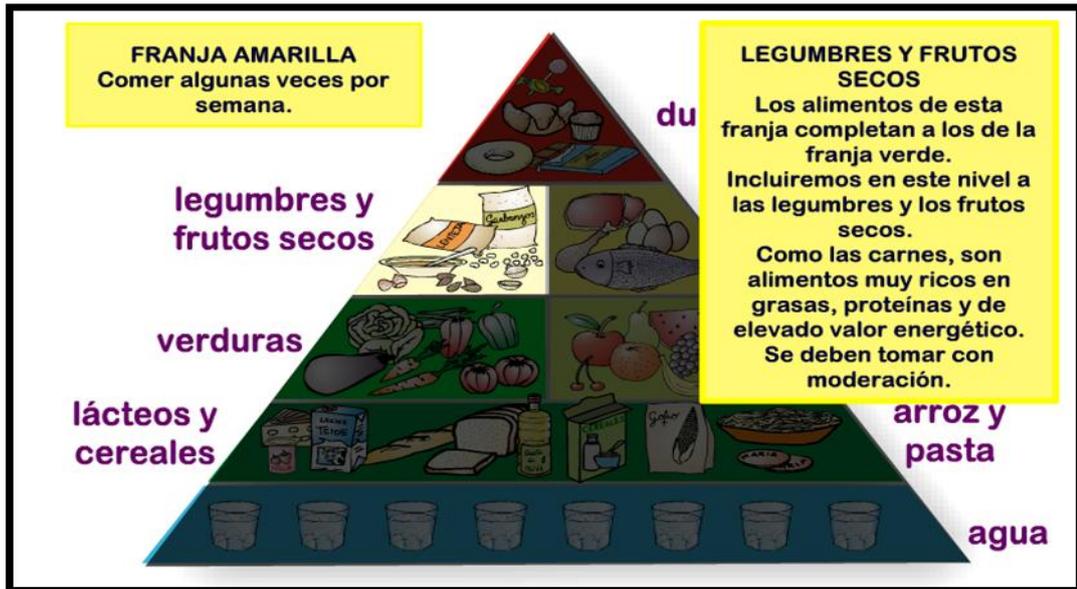
Fuente: [Http//alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

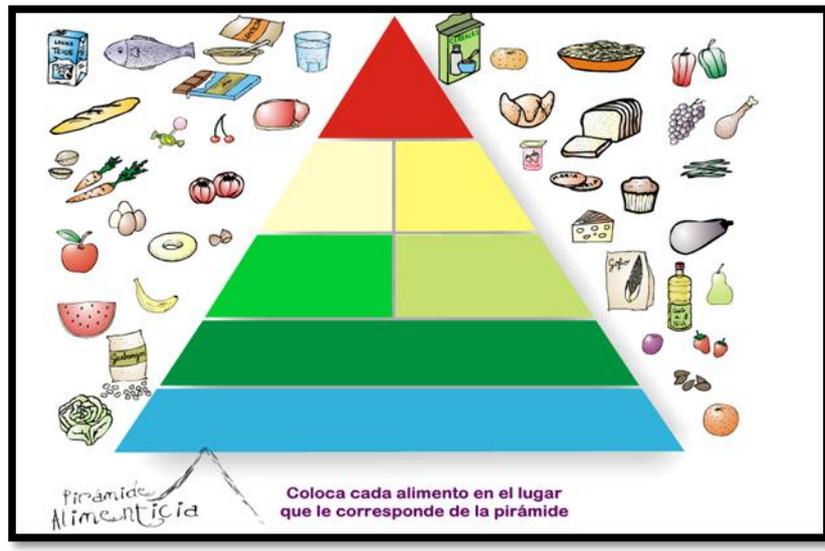


Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

## EVALUACIÓN:

### Parte Práctica

- Se divide la clase en varios grupos.
- Se entregará a cada grupo la tabla de alimentos
- El monitor planteará diferentes preguntas teniendo como base la tabla de alimentos, con la intención de generar un debate sobre el tipo de alimentación que tienen y la que creen que deben tener.
- Con las imágenes seleccionadas deberán realizar un collage que expondrán el aula o algún sitio destacado del curso taller.



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

## ACTIVIDAD N°4

**TÉCNICA: COLLAGE**

**TEMA:**

**“LEGISLACIÓN ECUATORIANA EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR”**



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

### **OBJETIVOS:**

- Comparar los hábitos alimentarios propios con los de los demás.
- Conocer la importancia de mantener un horario establecido de comidas.
- Reconocer la importancia del orden de las comidas, haciendo énfasis en el horario.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes

### **DESTREZA:**

- Conocer la importancia de consumir el desayuno escolar.

### **METODOLOGÍA:**

- i) Palabras de bienvenida.
- j) Dinámica.
- k) Presentación del tema.

l) Evaluación (Exposición del collage).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, cartel, pegamento, tijeras rotuladores, etc...
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDAD:**

- Se detectará los hábitos alimenticios que efectúan los estudiantes de la institución,
- Proponer buenos hábitos alimenticios

**DESARROLLO DEL TALLER:**

La legislación ecuatoriana en estos momentos tiene las disposiciones que regulan la alimentación escolar, mismos que se encuentran en el Acuerdo Interministerial que abarca lo concerniente a los bares de los establecimientos educativos.

El mismo acordó: “Expedir el reglamento sustitutivo para el funcionamiento de bares escolares del sistema nacional de educación”. Este acuerdo entre los ministerios de salud y educación intentan regular el consumo y expendio de comida chatarra en los bares de las escuelas y colegios

Paralelamente, el Programa de Alimentación Escolar, establecido por el Estado ecuatoriano, provee a 1’313.398 niños de desayunos y almuerzos. Este programa se ha logrado gracias al gobierno ecuatoriano, la colaboración de padres de familia y algunas empresas, con el objetivo de mejorar la calidad de la educación básica y mejorar la situación alimentaria de muchos niños de escasos recursos en edades de

entre 5 y 14 años. Con este programa se persigue que los niños tengan acceso a su derecho de tener tanto como educación, una “alimentación”.

El desayuno proporcionado consiste en:

- 24 gr. de galletas
- 6 gr. de una barra de granola
- 35 gr. de colada fortificada

El almuerzo escolar consiste en:

- 50 gr. de arroz
- 10 gr. de atún enlatado
- 10 gr. de fréjol
- 10 gr. de sardina
- 6 gr. de aceite
- 5 gr. de sal
- 12 gr. de azúcar.

Por otro lado se encuentra el Programa Aliméntate Ecuador. Que trabaja para el conocimiento de una buena alimentación, generando buenos hábitos alimenticios, así como estilos de vida saludable. Se enfoca en la población ecuatoriana que se encuentra por debajo de la línea de pobreza, a quienes el acceso a alimentos es muy difícil, con el objetivo de reducir la malnutrición dentro de este sector de la población.

Este programa desarrolla diferentes proyectos:

- Proyecto alimentario nutricional de atención al adulto mayor.
- Promoción al consumo de alimentos saludables.
- Proyecto de alimentación nutricional integral.
- Protección alimentaria.
- Plazas del buen vivir.

De manera que al integrar estas disposiciones el trabajo del proyecto Food, Nutrition and Health, refuerza la intención del gobierno de trabajar en la alimentación saludable de los escolares.

Existen Programas de Alimentación Escolar (PAE) a nivel de América Latina. Son Políticas Públicas encargadas de suavizar las diferencias socio económicas en un parte del población escolar. Se dice que una alimentación sana y nutritiva, más buena educación ayudaría a los niños a romper el ciclo de la pobreza.

Por esto se trabaja para el desarrollo del mejoramiento de la salud, nutrición y educación básica de los pequeños. Uno de los grupos integrantes de este programa establece que:

Trabajar en la durabilidad de los sistemas alimentarios equivale a trabajar para un necesario cambio de paradigmas, un cambio de sistema alimentario, implicando más alimentos sanos, más empleos, menos gastos de salud, menos residuos y una mayor calidad de vida. (Almedio, Alimentación Escolar Sustentable en América Latina - Síntesis).

Uno de ellos se encuentra en el Ecuador, administrado por el Ministerio de Educación con el cual se benefician 15216 escuelas públicas, urbano-marginales y rurales, con un total de 1`400705 niños menores de 5 años, a quienes se les proporciona un desayuno y un almuerzo preparado por un grupo de padres de familia en las mismas escuelas.

## ACTIVIDAD N° 5

**TÉCNICA: DIBUJO**

**TEMA:**

**LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS.**



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr//.mx](http://alimentación.saludable//com.inbox//detr//.mx)

**OBJETIVOS:**

- Determinar que alimentos proveer a los niños para su desarrollo y crecimiento.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes

**DESTREZA:**

- Incentivar a los niños a consumir alimentos que les proporcionen los nutrientes necesarios.

**METODOLOGÍA:**

- Palabras de bienvenida.
- Dinámica (El gato y el ratón).
- Presentación del tema.
- Evaluación (Descripción del dibujo).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, papel bon, lápiz, pinturas, etc...
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDAD:**

- Determinar el tipo de alimentos que deben ingerir de acuerdo a su edad y que nutrientes son idóneos para un excelente rendimiento.

**DESARROLLO DEL TALLER:**

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios son parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida, y es una labor de los padres y los educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños.

**Importancia de la alimentación en la infancia**

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta... Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Por ello, es importante enseñarles cuál es la base de una dieta equilibrada.

## **Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a un niño**

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son:

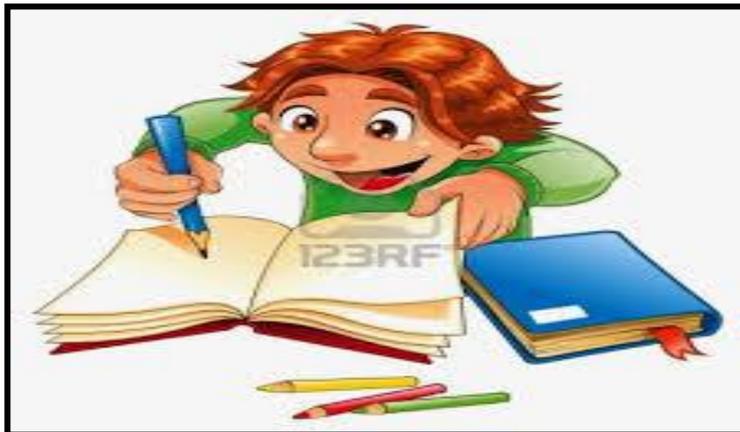
- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades.
- En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera.
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres.
- Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.
- A la hora de comer, utilizar utensilios que sean manejables para ellos.
- Que aprendan con videos y libros instructivos sobre alimentación.
- Hacer de la hora de comer un rato agradable, atractivo y relajado.
- Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos.

## ACTIVIDAD N° 6

**TÉCNICA: PORTAFOLIO**

**TEMA:**

**“RENDIMIENTO ACADÉMICO”.**



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación.saludable//com.inbox//detr/.mx)

**OBJETIVOS:**

- Conocer si los niños mejoran sus hábitos de alimentación y como estos inciden en su rendimiento.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes

**DESTREZA:**

- Incentivar a los niños a tener un buen hábito alimenticio, para mejorar su rendimiento.

**METODOLOGÍA:**

- e) Palabras de bienvenida.
- f) Dinámica (Parame la mano).
- g) Presentación del tema.
- h) Evaluación (Participación individual).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, etc.
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDADES:**

Se evaluara el rendimeinto de los niños mediante un portafolios el cual permitira en el transcurso de los talleres anteriores conocer si los niños presentan mejorías en su desarrollo académico.

<b>PUNTUAJE</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE DESEMPEÑO DE LAS ACTIVIDADES</b>
1	No existe mejoramiento
2	Existe avance pero sin un cambio en su estilo alimenticio
3	Esporádicos desempeños
4	Adecuado rendimiento por aplicación de una buena alimentación
5	Excelente desempeño constante evolución

**Elaboro por:** Gabriela y Fernanda.

<b>NOMBRE:</b>						
<b>GRADO:</b>						
<b>SEMANAS</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
<b>TOTAL</b>						
<b>TOTAL %</b>						

**Elabordo por:** Gabriela y Fernanda.

## ACTIVIDAD N° 7

### TÉCNICA: MESA REDONDA

### TEMA:

“INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”.



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

### OBJETIVOS:

- Diagnosticar a la institución y niños su aprovechamiento escolar y relacionarlos con los hábitos alimenticios.

**PARTICIPANTES:** Padre de familia, estudiantes y docentes.

### DESTREZA:

- Analizar la influencia que conlleva el tener una alimentación inadecuada.

### METODOLOGÍA:

- i) Palabras de bienvenida.
- j) Dinámica (Actividad física).
- k) Presentación del tema.
- l) Evaluación (Ficha de observación).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, etc.
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDAD:**

- Se tratará de forma directa con la participación de todo el sector educativo sobre como detectar si los niños presenta bajo rendimiento académico por influencia de la alimentación mediante una mesa redonda y lluvia de ideas que construirán el conocimiento de este taller

N°	NOMBRES	Toma líquidos	Consume comida chatarra	Rinde bien en sus estudios	Lleva alimentos sanos en su lonchera (frutas, etc.)	Consume alimentos saludables (quinua, morocho).
1						
2						
3						
4						
5						

**Elaborado por:** Investigadoras

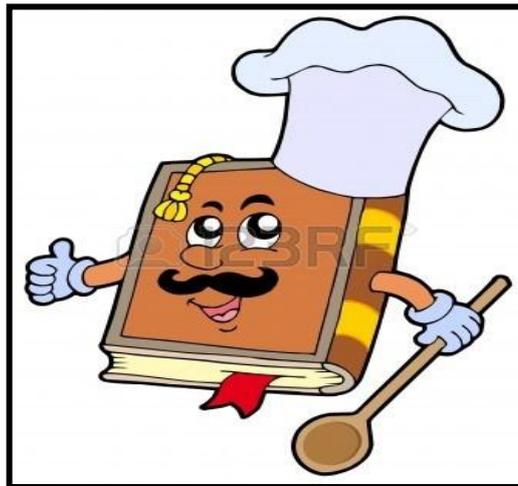
La guía de observación se aplicará para conocer la influencia de la mala alimentación en el rendimiento académico de acuerdo a los temas tratados anteriormente.

## ACTIVIDAD N°8

**TÉCNICA: COLLAGE**

**TEMA:**

“ELABORACIÓN DE RECETAS PARA PROVEER A LOS NIÑOS PARA SU CORRECTO DESEMPEÑO ACADÉMICO”.



Fuente: [Http//alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación.saludable//com.inbox//detr/.mx)

**OBJETIVOS:**

- Preparar diferentes recetas que permitan a los niños mejorar su estilo de vida y este incida en su rendimiento, mediante una casa abierta en la cual todo el sector educativo pueda conocer y apreciar de los beneficios del taller.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes y docentes.

**METODOLOGÍA:**

- m) Palabras de bienvenida.
- n) Dinámica (El rey manda).
- o) Presentación del tema.
- p) Evaluación (Presentación de la receta).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, etc.
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDAD:**

- Se elaboran recetas que permitan a los niños obtener las vitaminas y nutrientes necesarios para mejorar su rendimiento escolar.



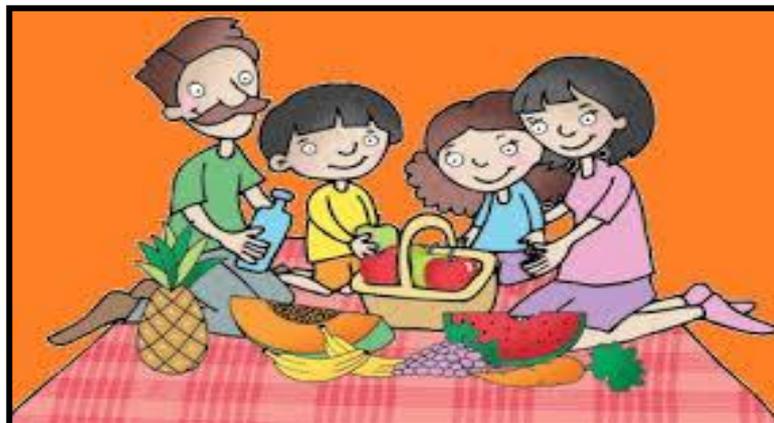
**Fuente:** [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

## ACTIVIDAD N° 9

**TÉCNICA: EXPOSITIVA**

**TEMA:**

“ORIENTACIÓN PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN”.



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

**OBJETIVO:**

- Fomentar el hábito de consumir alimentos sanos y ricos mediante una dieta equilibrada con productos nutritivos que nos ayuden a mantener nuestro cuerpo sano.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes y docentes.

**METODOLOGÍA:**

- q) Palabras de bienvenida.
- r) Dinámica (El rey manda).
- s) Presentación del tema.
- t) Evaluación (Preguntas y respuestas).

**TIEMPO:**

45 minutos.

**RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, etc.
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

**ACTIVIDAD:**

- Observar que tipo de hábitos tienen cada estudiante al momento de consumir alimentos.

**DESARROLLO DEL TALLER:**

Promover una alimentación saludable sirve para mejorar el estado de salud de la población y prevenir aquellas enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con una mala alimentación.

**¿Qué es una alimentación saludable?**

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

En el caso de dietas especiales, enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal crecimiento del niño, apreciar las diferencias alimentarias y aprender el manejo de la dieta especial, van a ser los objetivos esenciales que contribuirán a una mejora en la adhesión de la dieta y a un buen control metabólico.

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo

variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

### **¿En qué consiste una alimentación equilibrada?**

Una alimentación equilibrada se define como aquella alimentación que, cuando se ingiere regularmente, proporciona, en cantidad y calidad suficientes, macronutrientes y micronutrientes, y elementos no nutritivos (fibras, vitaminas, antioxidantes y otras sustancias bioactivas) para mantener en óptimas condiciones las funciones del cuerpo y, en consecuencia, contribuir a un estado de salud óptimo en el contexto general de un estilo de vida saludable (actividad física y estado mental).

La cantidad diaria de alimentos necesaria depende de la edad, el tamaño corporal, la intensidad del ejercicio físico, el género y, en las mujeres, depende también de si están embarazadas o amamantan a su bebé. Los hábitos alimentarios dependen de la etnia de origen, de la nacionalidad y de la cultura, pero las tendencias en la composición de una alimentación saludable entre naciones distintas pueden no ser excesivamente diferentes.

Un plan alimentario sano implica comer suficiente variedad de alimentos para cubrir los requerimientos nutritivos y, al mismo tiempo, proporcionar la cantidad de calorías adecuada para mantener un peso saludable.

Toda alimentación equilibrada debe ser siempre completa e incorporar los siete nutrientes esenciales: proteínas (principalmente vegetales), grasas, hidratos de carbono, fibra, agua, vitaminas y minerales.

### **Algunas orientaciones para una alimentación saludable**

1. Incrementar la cantidad de fibra (verduras y cereales integrales) y disminuir la cantidad de alimentos refinados (como el azúcar).
2. Comer pan integral tradicional y cereales.
3. Comer frutas y verduras más de dos veces al día
4. Reducir el consumo de carne roja.

5. Aumentar el consumo de pescado.
6. Consumir leche y yogur u otros productos lácteos.
8. Beber gran cantidad de líquidos, especialmente agua.
9. No prescindir de ninguna comida. El desayuno es la piedra angular de una alimentación saludable.
10. ¡Comer lentamente, para digerir los alimentos adecuadamente!
11. Aprovechar las comidas para compartir un rato agradable con otros.

## ACTIVIDAD N° 10

### TÉCNICA: ORGANIZADOR GRÁFICO

### TEMA:

“ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y BALANCEADA”



Fuente: [Http://alimentación saludable//com.inbox//detr/.mx](http://alimentación%20saludable//com.inbox//detr/.mx)

### OBJETIVO:

- Demostrar los beneficios de los alimentos a través de diversas actividades para promover una ingesta nutritiva y saludable.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes y docentes.

### METODOLOGÍA:

- a) Palabras de bienvenida.
- b) Dinámica (Un limón).
- c) Presentación del tema.
- d) Evaluación (Realizar un organizador gráfico).

### TIEMPO:

45 minutos.

## **RECURSOS:**

- **Recursos Materiales:** Pizarra, marcador, cuaderno, regla, lápiz, ficha de asistencia, etc.
- **Recursos Humanos:** Tesistas.

**LUGAR DE LA ACTIVIDAD:** En el aula.

## **DESARROLLO DEL TALLER**

Este proyecto está planteado como una guía para ampliar y fortalecer los conocimientos de los y las estudiantes con respecto a la alimentación nutritiva y balanceada. Las actividades que se presentan son sugerencias que pueden modificarse y/o adaptarse a los recursos del medio. Es importante que se estimule la participación de los familiares.

### **Alimentación variada y balanceada**

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable. Una buena dieta puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación

La alimentación de los individuos depende en gran parte del poder adquisitivo, de la información sobre cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios que tenga cada persona, inclusive de la cultura. Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con los diversos procesos en el organismo.

Por ello se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud. Por otra parte, esta alimentación debe ser variada. La variedad está relacionada con la calidad de los alimentos ingeridos. Porque existen alimentos que proporcionarán energía al organismo, formará tejidos, permitirán el

crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Por lo tanto, una dieta insuficiente es culpable, en gran parte, de la desnutrición de un gran número de personas en el mundo. No obstante, las dietas que proporcionan demasiados nutrientes también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario entonces, considerar el papel de la buena dieta para el apoyo de la salud y cómo los hábitos alimenticios de las personas contribuyen a su bienestar.

### **Grupos de alimentos**

La clasificación de los alimentos en grupos ayuda a una correcta selección de los mismos y para lograr una dieta variada y balanceada. El Instituto Nacional de Nutrición (INN) estableció una clasificación de los alimentos en tres grandes grupos, tomando en cuenta su valor nutritivo, así como las funciones que los nutrientes cumplen en el organismo.

#### **GRUPO I**

Leche y sus derivados, la carne, el pescado y los huevos. Estos alimentos son ricos en proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y hierro y vitaminas A, D y B.

#### **GRUPO II**

Frutas, verduras y hortalizas. Los alimentos de este grupo proporcionan glúcidos, vitaminas A y C y mucha fibra vegetal.

#### **GRUPO III**

Granos, cereales y tubérculos. Estos alimentos son ricos en glúcidos y proteínas de origen vegetal

Ni las grasas, ni el azúcar son incorporadas a esta clasificación, a pesar de que proporcionan energía y sustancias nutritivas importantes, su consumo excesivo es

nocivo para la salud y conduce a una serie de trastornos como la obesidad, la diabetes y otros.

## **RESULTADOS GENERALES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Se ha observado que los participantes no tienen la información necesaria para entregar a los niños alimentos adecuados que les permitan mejorar su rendimiento académico.

Por este motivo, la ejecución de talleres de capacitación para los docentes, padres de familia y estudiantes, ha alcanzado los siguientes resultados:

- Los estudiantes se encuentran motivados para establecer una costumbre alimenticia adecuada que le permita mejorar su rendimiento académico.
- Los padres de familia mostraron interés en contribuir con la institución para que sus hijos eleven su rendimiento y a la vez promueva un excelente desarrollo físico y mental.

## **Conclusiones y Recomendaciones**

### **Conclusiones:**

- Se realizó la capacitación al personal docente de la institución educativa, que permita aprender sobre una educación nutricional.
- Se pudo determinar que los docentes, padres de familia y estudiantes han puesto interés por mejorar los hábitos alimenticios que serán de ayuda en el rendimiento académico.
- Se apreció que los estudiantes se encontraban motivados al interactuar con sus padres sobre la alimentación saludable ya que se sentían más seguros y sin complejos al dar sus puntos de vista referentes al tema.

### **Recomendaciones:**

- Que el personal docente se mantengan en constantes capacitaciones para que de esta manera aporten a tener una mejor nutrición de sus alumnos guiados de igual forma con la reforma curricular actualizada, y, concordantes con el Plan Nacional del Buen Vivir.
- Que los docentes, padres de familia y estudiantes se mantengan permanentemente informados sobre la alimentación que consumen sus hijos diariamente.
- Que la participación de los padres de familia siga siendo activa permitiéndoles crear nuevas formas de provisión de alimentos para sus hijos asistiendo y mostrando siempre el interés necesario a charlas o eventos que se realicen en la institución.

### **3.3.4. Administración de la Propuesta.**

Estará bajo la supervisión del Vicerrectorado con su Unidad de Desarrollo Académico (UDA), para coordinar con la Dirección Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; y con la Coordinación de la Carrera de Educación Básica para su factibilidad de ejecución, de esta manera llevar una información detallada de la concreción de metas planteadas para el efecto, cuyos resultados darán validez a esta propuesta y servirá como un referente para el fortalecimiento del “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MACHALA” DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO LECTIVO 2013-2014” y poder resolver los inconvenientes que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en los diversos establecimientos educativos de la provincia y probablemente a nivel nacional, en donde desarrollen su labor docente los graduados de la institución.

Las investigadoras realizarán el seguimiento a la propuesta planteada, comprobando los aciertos y dificultades para proceder a rectificar o fortalecer los problemas que se puedan visualizar, esto se logrará acudiendo a la institución donde se está realizando la investigación para tener los resultados que deseamos.

# ANEXOS

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### *Citada*

### *Citada*

Álvarez J. (2008). "Alimentación nutritiva", México: DF, Editorial Pelussa, (pág. 7).

Anello y Hanks. (1998). "Evaluación". Roma: Italia, Editorial National. (pág. 29).

Armendáriz; C. (2007). "Motivación escolar"... Ecuador, Editorial Edimca. (pág. 27).

Beal V. (2006), "Aliméntate bien". Lima: Perú, Edición Lima. (pág. 6).

Beal A. (2006). "Alimentación Saludable", Colombia: Medellín, Editorial Editmen. (pág. 8)

Brunner J. (2003). "Educación del ecuador". Quito: Ecuador, Editorial Edimpro. (pág. 38)

Castro J. (2008). "Nutrición y sus funciones". México: Tijuana Editorial Df. (pág. 13).

Chadwick. (1979). "Rendimiento y su importancia". Rusia, Edit. Grown. (pág. 25).

Díaz J. (2009). "Alimentación y costumbre". (pág. 12).

Estupiñan, A. (2009). "El hábito de la alimentación". Editorial Nacional. (pág. 10)

García L. (2011). "El Estado de Salud". Editorial Revolución. (pág. 21).

García R. (1989). "Ámbitos de la evaluación". Acapulco, Editorial México. (pág. 32).

Gutiérrez M. (2007). "Salud y Vivir". Editorial Kapelus. (pág. 20).

Henz D. (1950). "Educación". Estados: Unidos, Edit. Natural. (pág. 37).

La Organización Mundial de la Salud. (2012). "La salud". (pág. 22).

- Madrigal E. (2005). "Nutrición". Barcelona: España. Editorial Nativo. (pág. 15).
- Mantilla J. (2006). "Características de la nutrición". Pasto: Colombia. (pág. 18).
- Méndez, L. (2009). "Características de la salud". (pág. 23).
- Nováez, (1986). "Relación entre el rendimiento académico". (pág. 26).
- Popham. (1990) "Evaluación". England Editorial. (pág. 31).
- Sarramona. (1989). "Procesos de la educación". Estados: Unidos. (Pág. 36)
- Solórzano A. (2000). "Tipos de evaluación", Colombia, Editorial Morgan. (pág. 32).
- Thomposon J. (2008). "Nutrición y salud". Editpro, EE.UU. (pág. 17).

### ***Consultada***

- Araujo Carrillo M. (2002). Causas y Nutrición en el desarrollo. Editora Nacional.
- Contreras, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres  
1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona.
- Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.  
Ediciones Santillana (2005). Malnutrición en estudiantes.
- Enciclopedia de la Educación. (2002). Tomos 1, 2,3 Editorial Océano, Madrid:  
España.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2003). Alimentos para el Futuro en  
la niñez.
- Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios,  
Editorial Serie Ruise
- Hammerly, M. (2000). Viva más y mejor alimentándose correctamente, I, II  
Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.

Issacs Susan .N. (2004) Editora Psique. Conflictos en los Hábitos Alimenticios1.

P Domain - Artículos relacionados - Las 4 versiones. El tema Desnutrición.

Ramos, G. R. (1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1° edición, Ed. El manual moderno.

Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios.

## **Linkografía**

- ✓ <http://www.monografias.com/trabajos905/nutricion-rendimiento-escolar/nutricion-rendimiento-escolar.shtml>.
- ✓ <http://www.importancia.org/salud>.
- ✓ <http://www.eumed.net/coursecum/ecolat/ec/2006>.
- ✓ <http://www.definicionabc.com/social/educacion-basica.php>.
- ✓ <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-alimentacion.html>.
- ✓ <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>.
- ✓ <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2013/11/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- ✓ <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/420/1/T-UCSG-POS-MGSS-6.pdf>.
- ✓ <http://www.definicionabc.com/social/educacion-basica.php>.
- ✓ <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/1248/1/T-UTC-0873.pdf>.
- ✓ <http://www.definicionabc.com/social/educacion-basica.php>.
- ✓ Cursos Presenciales: Talleres sobre Nutrición, 2003-09-10.
- ✓ <http://www.zonadiet.com/nutricion/liposol.htm>.

## CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS



Ministerio  
de Educación

### ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA

### “MACHALA”

## CERTIFICACIÓN

A petición verbal, en calidad de Directora (E) **CERTIFICO** que: las Srtas. Escobar Guilcaso Gabriela Alexandra y Pilatasig Guilcaso María Fernanda, alumnas de la Universidad Técnica de Cotopaxi aplicaron las encuestas a los Maestros, padres de familia y alumnos de nuestra Institución con el tema de tesis **“LA ALIMENTACION Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA MACHALA”**, perteneciente a la parroquia Eloy Alfaro, cantón Latacunga, provincia Cotopaxi, las mismas que fueron receptadas con respuestas positivas.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, para que las interesadas puedan hacer uso de los trámites legales.

ATENTAMENTE

Prof. Adela Tovar Gallardo

DIRECTORA (E)



## ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA**  
**“MACHALA”**

**Estimado Docente:** Con la finalidad de conocer la importancia de la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución, le solicito muy comedidamente, se digne contestar el presente cuestionario de una manera confiable. Los resultados ayudarán a la elaboración de una propuesta en beneficio de la institución.

**Instrucción:** Sírvase colocar una **X** en la alternativa que usted esté de acuerdo.

No	PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	A VECES	NUNCA
1	¿Considera que los alimentos son importantes para el desarrollo integral de los estudiantes?				
2	¿Piensa usted que una mala alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución?				
3	¿Considera usted que son los padres de familia los responsables de la mala alimentación de sus hijos?				
4	¿Tiene usted conocimiento del tipo de alimentos que se expenden en el bar de la institución?				
5	¿Conoce las propiedades de los alimentos que se expenden en el bar y si estos aportan en el desarrollo mental del niños?				
6	¿Conoce sobre la importancia de la alimentación en el proceso enseñanza?				
7	¿Los buenos hábitos alimenticos elevarían el rendimiento académico de los estudiantes de la institución?				
8	¿Está de acuerdo que los padres de familia formen también parte de talleres sobre la alimentación?				
9	¿Apoyaría la implementación de talleres de capacitación sobre la alimentación aprendizaje?				
10	¿Le gustaría recibir un taller de capacitación sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico?				

## ANEXO N° 2

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “MACHALA”

**Estimado Padre de familia:** Con la finalidad de conocer la importancia de la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución, le solicito muy comedidamente, se digne contestar el presente cuestionario de una manera confiable. Los resultados ayudarán a la elaboración de una propuesta en beneficio de la institución.

**Instrucción:** Sírvase colocar una **X** en la alternativa que usted esté de acuerdo.

No	PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTE	A VECES	NUNCA
1	¿Su hijo consume alimentos nutritivos antes de venir a la escuela?				
2	¿La alimentación de su hijo está basada en una buena nutrición?				
3	¿Considera que la buena alimentación está relacionada con el rendimiento académico?				
4	¿Envía a sus hijos alimentos preparados en su hogar para evitar el consumo de la comida chatarra?				
5	¿Se interesa por el estado de salud de su hijo?				
6	¿Prepara alimentos en su hogar como: morocho, quinua, tostado, etc.?				
7	¿Considera que el bajo rendimiento de sus hijos se debe a la mala alimentación?				
8	¿Se ha informado sobre los alimentos que debe ingerir su hijo para un adecuado desarrollo?				
9	¿Su hijo le informa de los alimentos que ingiere fuera de su casa?				
10	¿Está usted de acuerdo en asistir a un taller de capacitación acerca de la buena alimentación que deben tener los niños?				

Gracias por su colaboración

### ANEXO N°3

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**“MACHALA”**

**Estimado Estudiante:** Con la finalidad de conocer la importancia de la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución, le solicito muy comedidamente, se digne contestar el presente cuestionario de una manera confiable. Los resultados ayudarán a la elaboración de una propuesta en beneficio de la institución.

**Instrucción:** Sírvase colocar una **X** en la alternativa que usted esté de acuerdo.

No	PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTE	A VECES	NUNCA
1	¿Consume alimentos como quinua, leche, machica, maíz preparados por sus padres?				
2	¿Tus padres te preparan tres comidas diarias?				
3	¿Te envían frutas y verduras en tu lonchera?				
4	¿Les informas a tus padres de los alimentos que consumes en la escuela?				
5	¿Crees que los alimentos que venden en el bar te proporcionan energía para que tú tengas un rendimiento académico excelente?				
6	¿Tus padres te informan de los alimentos que debes consumir en el bar de tu escuela?				
7	¿Con que frecuencia consumes carne, pescado y pollo?				
8	¿Desearías que tus padres asistan a talleres para que ellos conozcan de los beneficios que tienen la gran mayoría de alimentos y así te puedan preparar ricas y nutritivas comidas?				

Gracias por su colaboración

## ANEXO N°4



**Aplicación de encuestas**



**Infraestructura**

## ANEXO N° 5



**Aplicación de talleres**



**Evaluación de talleres**

## ANEXO N° 6



**Finalización de talleres**