



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO PARALELO “A” DE LA ESCUELA ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”.

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica.

Autora:

Amores Defáz Paulina Natali

Directora:

Lic. Jenny Beatriz Rodríguez Puebla

Latacunga - Ecuador

Abril - 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO PARALELO “A” DE LA ESCUELA ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....
Amores Defáz Paulina Natali
C.I. 050329295-5

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

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

“IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO PARALELO “A” DE LA ESCUELA ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014” de la Srta. Amores Defáz Paulina Natali postulante de la carrera de Licenciatura en Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Abril, 2015

La Directora

.....

Lic. Jenny Beatriz Rodríguez Puebla

C.I. 170816230-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
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, la postulante: Amores Defáz Paulina Natali con el título de tesis: **“IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO PARALELO “A” DE LA ESCUELA ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, Abril 2015.

Para constancia firman:

.....
Lcdo. Carlos Alfonso Peralvo López

050144950-8

PRESIDENTE

.....
Ing. Oscar Guaypatín Pico

180282943-0

MIEMBRO

.....
Lcda. Iralda Mercedes Tapia Montenegro

050176748-7

OPOSITORA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Santísima Virgen de la Merced por bendecirme para llegar hasta donde he llegado y por haber hecho realidad mi sueño anhelado.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi por darme la oportunidad de estudiar y ser una buena profesional.

A mi directora de tesis, Lic. Jenny Rodríguez por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia y su motivación ha logrado que pueda terminar mis estudios con éxito.

Paulina Natali

DEDICATORIA

Dedico esta tesis principalmente a la Santísima Virgen de la Merced, quien inspiró mi espíritu para la conclusión de esta tesis.

A mis padres quienes me dieron la vida, educación, apoyo y consejos, hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mi sueño, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba.

A ti, esposo mío por tu paciencia, comprensión y apoyo, me inspiraste a ser mejor para ti y nuestros hijos gracias por estar siempre a mi lado, Roberto.

Paulina Natali



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO PARALELO “A” DE LA ESCUELA ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”

Autora: Amores Defáz Paulina Natali

RESUMEN

La presente investigación se realizó en la Escuela “Isidro Ayora” durante el periodo académico 2013-2014; donde participó la comunidad educativa, tomando en cuenta que la Nutrición juega un papel muy importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje y en especial en el desempeño escolar de los estudiantes.

Se aplicó una encuesta para conocer los estilos de vida y particularmente los hábitos alimenticios, que llevan cada uno de los niños, donde se comprobó que los estudiantes no tienen conocimientos sobre la importancia de la nutrición y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo, en base a la aplicación del instrumento, se permitió dar una pauta para elaborar una propuesta cuyo objetivo principal fue realizar un programa de capacitación dirigido a los padres de familia de Tercer Año de Educación Básica paralelo “A” que tenga como base la importancia de la nutrición en los niños/as, los alimentos proteicos que deben contener su lonchera escolar para su sano crecimiento.

En el Marco Teórico se sustentó la información científica con la cual se fundamenta la importancia de consumir alimentos beneficiosos para la salud y que aporten en el mejoramiento del desempeño escolar de los niños/as. La nutrición es muy importante para el crecimiento físico, mental y psicológico de los estudiantes y por ende ayuda al proceso de enseñanza aprendizaje.

Palabras claves: Nutrición, Desempeño escolar, Hábitos alimenticios.



TECHNICAL UNIVERSITY DE COTOPAXI

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

Latacunga – Ecuador

THEME: “THE IMPORTANCE OF THE NUTRITION IN THE PERFORMANCE SCHOOL OF THE STUDENTS OF THIRD YEAR PARALLEL “A” OF THE ISIDRO AYORA SCHOOL OF THE CANTÓN LATACUNGA IN THE ACADEMIC PERIOD 2013-2014.”

SUMMARY

The present investigation was carried out in to Isidro Ayora school during academic period 2013-2014 ; where educational community participated, taking into account that nutrition plays a very important roll inside of teaching - learning process and especially in the students school performance.

There fore a survey was made to know lifestyles, particularly nutritious habits, that takes each one of the children,where it confirmed that the students didn't have knowledge about the nutrition importance and its consequences of the low school performance, based to the used instrument, it allowed to give a standard to elaborate a proposal whose principal objective was to carry out a training program directed to the family parents of the third year of the basic education parallel “A” that it has as base; the importance of the nutrition in the children , and the protein, foods that they should contain in their lunchbox school for their healthy growth.

In the theoretical mark It was suported by scientific information based on the importance of consuming beneficial foods for the health and contributing in the improvement of the children school performance .The nutrition is very important for the Physical, mentaly and psychological growth of the students and as a result to the teaching learning process.

Key words: Nutrition, performance school, nutritious habits.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDOS	Pág.
Portada.....	i
Autoría del trabajo de Investigación.....	ii
Aval del director de tesis.....	iii
Aprobación del tribunal de grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice de contenidos.....	ix
Índice de cuadros.....	xiii
Índice de gráficos.....	xiv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes investigativos.....	4
1.2. Fundamentación científica.....	6
1.3. Categorías fundamentales.....	8
1.4. Marco teórico.....	9
1.4.1. El buen vivir.....	
1.4.1.1. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria.....	10
1.4.1.2. Cómo conseguir el buen vivir.....	11

1.4.2. Educación para la salud.....	12
1.4.2.1. Concepto de salud.....	14
1.4.2.2. Desarrollo Físico, Mental y Social.....	15
Desarrollo Físico.....	16
Desarrollo Mental.....	
Desarrollo Social.....	17
1.4.2.6. Etapas del ciclo vital.....	18
Lactancia e infancia.....	
Niñez temprana.....	
Niñez intermedia.....	19
Adolescencia.....	20
Adultez temprana.....	
Adultez media.....	21
Adultez tardía.....	22
1.4.3. Nutrición.....	23
1.4.3.1. Que son los nutrientes.....	24
1.4.3.2. Tipos de nutrientes.....	25
Carbohidratos.....	
Proteínas.....	26
Lípidos (o grasas).....	27
Vitaminas.....	28
Vitaminas hidrosolubles.....	
Vitaminas liposolubles.....	
Funciones de las vitaminas.....	29

Sales minerales.....	30
Agua.....	31
1.4.3.3. Nutrición Infantil.....	32
1.4.3.4. Nutrición y Rendimiento Escolar.....	33
1.4.3.5. Alimentación.....	34
1.4.3.6. Diferencia entre alimentación y nutrición.....	35
1.4.3.7. Buena alimentación.....	
1.4.3.8. Alimentación para niños y niñas en etapa escolar.....	36
1.4.3.9. Composición de la lonchera escolar.....	
1.4.4. Desempeño Escolar.....	38
1.4.5. Escuela.....	40
1.4.5.1. Qué es escuela.....	41
1.4.6. Sistema Educativo.....	42

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. Breve caracterización de la institución objeto de estudio.....	43
Población de la institución.....	44
Misión.....	
Visión.....	45
2.2. Diseño metodológico.....	46
2.2.1. Modalidad de la investigación.....	
2.2.2. Nivel o tipo de investigación.....	
2.2.3. Población y muestra.....	

2.2.4. Plan de recolección de la información.....	47
2.2.5. Plan de procesamiento de la información.....	
2.2.6 Análisis e interpretación de resultados.....	48
2.3. Análisis e interpretación de resultados.....	49
2.3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes.....	
2.3.2. Encuesta aplicada a los docentes.....	59
2.3.3. Encuesta aplicada a padres de familia.....	69
2.3.4. Entrevista dirigida al señor director de la escuela Isidro Ayora.....	79
2.4. Conclusiones.....	81
2.5. Recomendaciones.....	82

CAPITULO III

3. Propuesta.....	83
3.1. Tema.....	
3.2. Datos informativos.....	
3.2.1. Justificación de la propuesta.....	84
3.2.2. Objetivos.....	85
Objetivo General.....	
Objetivos Específicos.....	
3.2.3. Descripción de la propuesta.....	
3.3. Desarrollo de la propuesta.....	86
3.3.1. Plan operativo de la propuesta.....	
3.3.2. Planes de acción.....	87
3.3.3. Administración de la propuesta.....	125

3.3.4. Previsión de la evaluación.....	
Bibliografía.....	126
Anexos.....	129

ÍNDICE DE CUADROS

Índice de cuadros	Pág.
Cuadro 1 Población y Muestra	46
2.3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes.....	49
Cuadro 1 Desayuno.....	
Cuadro 2 Composición del desayuno.....	50
Cuadro 3 Comidas diarias.....	51
Cuadro 4 Importancia de la nutrición.....	52
Cuadro 5 Información sobre nutrición.....	53
Cuadro 6 Consumo de dulces.....	54
Cuadro 7 Rendimiento escolar.....	55
Cuadro 8 Dificultades corporales.....	56
Cuadro 9 Controles médicos.....	57
Cuadro 10 Hábitos alimenticios.....	58
2.3.2. Encuesta aplicada a docentes.....	59
Cuadro 1 Hábitos alimenticios.....	
Cuadro 2 Correcta nutrición.....	60
Cuadro 3 Problemas de salud.....	61
Cuadro 4 Importancia de la nutrición.....	62
Cuadro 5 Hábitos alimenticios de los alumnos.....	63
Cuadro 6 Nutrición de los alumnos.....	64
Cuadro 7 Desempeño escolar.....	65

Cuadro 8 Dieta adecuada.....	66
Cuadro 9 Bloque curricular.....	67
Cuadro 10 Charlas a padres de familia.....	68
2.3.3. Encuesta realizada a padres de familia.....	69
Cuadro 1 Problemas alimenticios.....	
Cuadro 2 Desayuno.....	70
Cuadro 3 Refrigerio.....	71
Cuadro 4 Consumo de carnes.....	72
Cuadro 5 Consumo de verduras.....	73
Cuadro 6 Consumo de bebidas.....	74
Cuadro 7 Comida rápida.....	75
Cuadro 8 Nutrición.....	76
Cuadro 9 Rendimiento escolar.....	77
Cuadro 10 Charlas de nutrición.....	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Índice de gráficos	Pág.
2.3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes.....	49
Gráfico1 Pregunta 1.....	
Gráfico2 Pregunta 2.....	50
Gráfico3 Pregunta 3.....	51
Gráfico4 Pregunta 4.....	52
Gráfico5 Pregunta 5.....	53
Gráfico6 Pregunta 6.....	54
Gráfico7 Pregunta 7.....	55
Gráfico8 Pregunta 8.....	56

Gráfico9 Pregunta 9.....	57
Gráfico10 Pregunta 10.....	58
2.3.2. Encuesta aplicada a docentes.....	59
Gráfico 1 Pregunta 1.....	
Gráfico 2 Pregunta 2.....	60
Gráfico 3 Pregunta 3.....	61
Gráfico 4 Pregunta 4.....	62
Gráfico 5 Pregunta 5.....	63
Gráfico 6 Pregunta 6.....	64
Gráfico 7 Pregunta 7.....	65
Gráfico 8 Pregunta 8.....	66
Gráfico 9 Pregunta 9.....	67
Gráfico10 Pregunta 10.....	68
2.3.3. Encuesta realizada a padres de familia.....	69
Gráfico 1 Pregunta 1.....	
Gráfico 2 Pregunta 2.....	70
Gráfico 3 Pregunta 3.....	71
Gráfico 4 Pregunta 4.....	72
Gráfico 5 Pregunta 5.....	73
Gráfico 6 Pregunta 6.....	74
Gráfico 7 Pregunta 7.....	75
Gráfico 8 Pregunta 8.....	76
Gráfico 9 Pregunta 9.....	77
Gráfico10 Pregunta 10.....	78

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la educación cumple un papel fundamental y primordial en el desarrollo integral de los niños y niñas, que buscan fortalecer sus habilidades y destrezas; por lo tanto para que se produzca este desarrollo integral y total en los niños, es necesario que se encuentren bien nutridos y alimentados.

Por ello, el conocimiento sobre nutrición es fundamental en la niñez, una adecuada nutrición para su desarrollo y crecimiento, es una responsabilidad tan grande, porque con niños sanos tendremos una sociedad mejor y un país desarrollado.

Una nutrición inadecuada de los niños puede llegar a convertirse en un problema grave, tomando en cuenta que existen varios factores por los cuales los niños y niñas no están correctamente alimentados en especial los que provienen de familias de escasos recursos económicos, niños con familias incompletas, etc. quienes son los más afectados, lo que recae en el desarrollo físico y mental de los mismos y sobre todo un bajo rendimiento escolar.

Los niños crecen ininterrumpidamente; una nutrición adecuada les ayudará a crecer saludables y a desenvolverse en las actividades diarias de mejor manera. En relación con el peso corporal, los requerimientos de nutrientes básicos son mayores que el de los adultos; proporcionalmente necesitan dos veces más de vitaminas y proteínas que un adulto. Esto no significa que un niño pequeño deba comer tanto como un adulto, sino alimentos adecuados para su edad.

La presente investigación muestra la importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los niños y niñas de la escuela Isidro Ayora, el saber cómo se deben alimentar diariamente para poseer energía y poder realizar actividades correspondientes en el aula de clase.

La investigación busca el beneficio de los niños y niñas de Tercer Año paralelo “A” de la escuela Isidro Ayora del Cantón Latacunga provincia de Cotopaxi. Por medio de

esta investigación se elaborará un programa de capacitación dirigido a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición para mejorar el desempeño escolar de los mismos.

Mediante la investigación sobre la importancia de la nutrición y una alimentación balanceada de los niños y niñas en etapa escolar se logrará diagnosticar la situación actual de los hábitos alimenticios que poseen todos y cada uno de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación corresponde al tipo descriptivo porque detalla situaciones, contextos y eventos como son y cómo se manifiestan en el caso particular de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los estudiantes de tercer año paralelo “A” de la escuela Isidro Ayora.

Con respecto a la metodología se utilizará el diseño no experimental, al observar la forma de alimentación de los estudiantes de Tercer Año paralelo “A” en el bar de la institución y en los lugares de expendio dentro de la institución.

La técnica a utilizar será la encuesta obteniendo los datos específicos a partir de la realización de un conjunto de preguntas dirigidas a los docentes de la escuela, los padres de familia y a los niños de tercer año.

En cuanto a la autoridad de la institución se realizará una entrevista para obtener datos importantes y así conocer las inquietudes de esta investigación.

La tesis está dividida en tres capítulos que se detallan a continuación:

CAPITULO I, se describe los antecedentes investigativos, el marco teórico acerca de la Nutrición, el Buen Vivir, la Escuela, entre otros señalando aspectos científicos, conceptos sustentables de cada uno de ellos.

CAPITULO II, consta una breve caracterización de la escuela Isidro Ayora del Cantón Latacunga y además se hace constar los resultados de la investigación aplicada a través de encuestas a niños, docentes, padres de familia y la entrevista al señor

director para conocer si llevan o no una adecuada nutrición y que tipo de alimentos consumen diariamente tanto en la escuela como en sus hogares, también se dará a conocer los resultados mediante datos estadísticos con su análisis e interpretación y las conclusiones y recomendaciones respectivas.

CAPITULO III, se presenta la propuesta en la cual se realizará un programa de capacitación dirigido a los padres de familia acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los niños y niñas de la escuela Isidro Ayora brindando información importante, conceptos básicos, clases de alimentos y recetas nutricionales para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, los objetivos, justificación, descripción, plan operativo y la ejecución de la propuesta.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes investigativos

La nutrición es lo más fundamental del ser humano por lo tanto en la niñez se debe poner mayor énfasis, de tal forma que esto ayude en el proceso de enseñanza aprendizaje y se desarrolle de la mejor manera la educación y la salud alimentaria.

ARIAS Verónica, UQUILLAS Antonio (2007) en su tesis “Alimentación y nutrición de niños en la ciudad de Guayaquil” (pag.11) manifiesta que:

La mala nutrición en la región de las Américas continúa siendo un problema muy serio para la salud pública, y es la deficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil de países no industrializados. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente en la primera infancia.

En varias ocasiones el ser humano priva al cuerpo de vitaminas y minerales necesarias para mantenerse saludable, esto se da a causa de diversos problemas sociales, para poder dar una solución es necesario conocer sobre los riesgos que se puede correr al no alimentarse bien, sobre todo porque esto viene afectar a los niños y por lo mismo a su desempeño escolar.

MENDOZA ROJAS Gladys Elena (2012) en su libro titulado “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños” (pág. 21).

Existe una especial relevancia para la población infantil revisten los programas: de atención materno infantil, que promueven la lactancia materna y proporcionan un suplemento alimentario a mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como a niños y niñas lactantes y preescolares; de alimentación escolar, que entregan raciones alimentarias a niños, niñas y adolescentes que asisten a escuelas públicas y privadas) de alimentación, fortificados con micronutrientes a grupos en riesgo social.

Efectivamente se ha podido observar y se ha informado sobre la importancia que se le debe dar a la lactancia en los niños que están iniciando su ciclo de vida y es bueno ya que la alimentación es lo más importante desde el primer día de nacidos ya que de ello depende el buen funcionamiento del cuerpo para el resto de la vida y más aún tomando en cuenta que la leche materna posee una gran variedad de nutrientes necesarios para el buen crecimiento y desarrollo de los niños/as.

VELÁSQUEZ ESPÍN Gabriela Elizabeth en su guía “Nutrición para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños” (pág. 16), menciona que:

“La educación y nutrición son dos factores influyentes en todo nivel, ejerciendo aportes importantes y en la mejora de la capacidad de aprendizaje del ser humano”.

La nutrición viene a ser lo más importante para el ser humano, de ello depende mantener el cuerpo y la mente sanos para desempeñarse cada día de la mejor manera, de modo que en lo educativo puedan desarrollar correctamente sus destrezas y habilidades sin dificultad, ya que si carecen de una correcta alimentación esto viene afectar en todo aspecto a los niños sobre todo en lo educativo y también en su salud, es necesario estar informados sobre la nutrición adecuada y los tipos de alimentos que se debe ingerir durante la infancia para ayudar a mejorar el desempeño escolar, físico y mental de cada estudiante.

1.2. Fundamentación científica.

1.2.1. Fundamentos filosóficos

Dentro de esta investigación se puede decir que la filosofía de la alimentación es un principio de cada ser humano, de ello depende el funcionamiento del cuerpo, ya que la alimentación viene a ser el combustible de la humanidad, existen tantas formas de alimentarse que por eso pareciera que hay contradicciones porque puede ocurrir que alguien elige seguir un estilo de vida con un tipo específico de alimentación acorde con su organismo y que a través del tiempo le dará resultados satisfactorios y desde luego que esto está muy bien; es por este motivo que hay personas vegetarianas que hablan y dan ejemplo de calidad de vida.

Pero las personas necesitamos saber que el secreto no es imitar a alguien por verse igual, sino conocer de que está hecho nuestro cuerpo y en que proporciones, para saber cuál es la forma apropiada de cuidarlo y mantenerlo en cuanto a nutrición se refiere.

1.2.2. Fundamentos psicopedagógicos

La psicopedagogía aporta a esta investigación ya que es la disciplina aplicada que estudia los comportamientos humanos en situación de aprendizaje, como son: problemas en el aprendizaje y orientación vocacional por lo tanto aporta en el desarrollo psíquico con respecto a la nutrición asegurando que cada individuo se nutra adecuadamente para obtener energía y realizar actividades sin dificultad conservando la personalidad, inteligencia, etc.

1.2.3. Fundamentos sociológicos

Los seres humanos, dentro del contexto histórico-cultural en el que se encuentran inmersos hace efectivo el conocer su entorno y la costumbre que tiene cada uno a la hora de alimentarse. Los seres humanos desconocen el valor nutricional de los alimentos y el aporte que estos brindan al cuerpo humano.

Los tipos de alimentos que se va a ingerir; en cuestión al costo que este tenga se deben tomar en consideración si está al alcance de las manos, caso contrario adaptarse a las circunstancias.

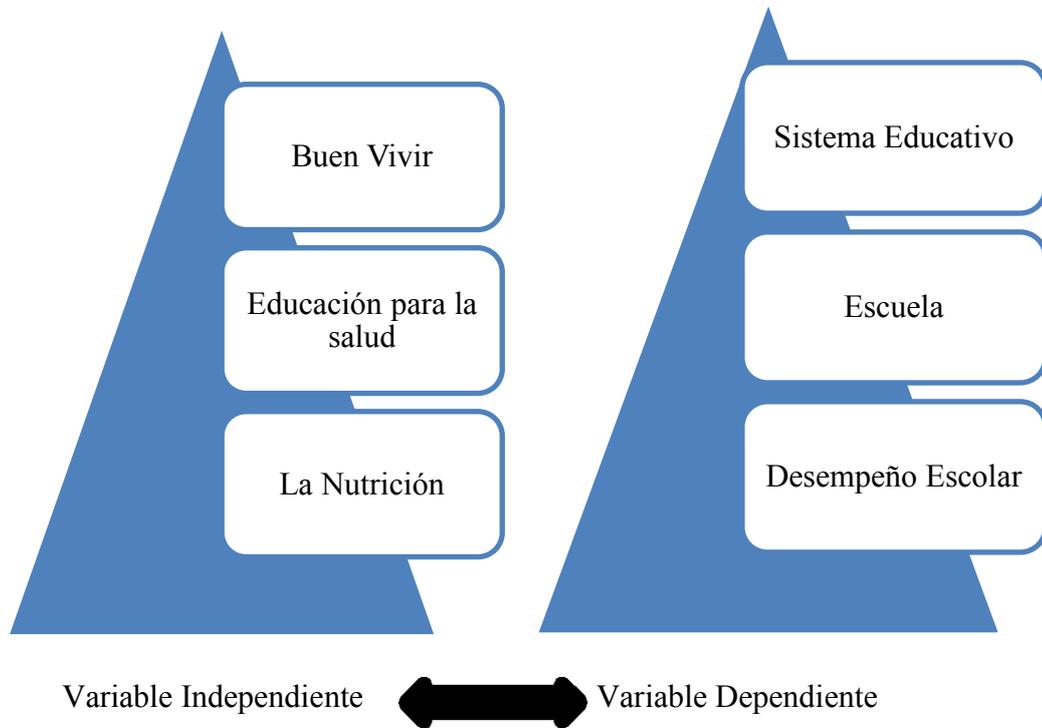
La cultura de cada pueblo y sus costumbres varia por lo general ya que las personas que habitan en el campo tienen alimentos que adquieren de sus tierras, que incluso son más beneficiosos que los alimentos que se encuentra en la ciudad.

1.2.4. Fundamentos axiológicos

Desde el momento de nacer, los niños y niñas llevan un orden alimenticio, con la enseñanza que los padres de familia inculcan a sus hijos, cada uno va aprendiendo que llevar una vida activa, con respeto y dedicación hará que su desarrollo físico y mental no afecte a la actividad escolar, el respeto a sí mismos al momento de lavar los alimentos antes de consumirlos es una forma de demostrar los valores que tiene cada uno de los seres humanos.

En la actualidad se considera que antes de consumir alimentos es necesario conocer su valor proteico ya que en casi todos los productos ya viene incluido la semaforización en la que indica el contenido de sal, azúcar y grasas que en cierto modo al consumir con frecuencia esto vendrá a afectar la salud de los seres humanos, por tal motivo es necesario saber que llevarse a la boca productos que aporten nutrientes necesarios para el desarrollo del cuerpo es un valor positivo.

1.3. Categorías fundamentales



1.4. Marco Teórico

1.4.1. El Buen Vivir

Un modelo de vida o de desarrollo más justo, hermoso sociológicamente hablando ya que se percibe según su nombre que todos viviremos mejor.

Según: plan.senplades.gob.ec/3.3-el-buen-vivir-en-la-constitucion-del-ecuador dice que: “El Buen Vivir, más que una originalidad de la Carta Constitucional, forma parte de una larga búsqueda de modelos de vida que han impulsado particularmente los actores sociales de América Latina”

El Buen Vivir, es la satisfacción plena de las necesidades básicas de toda la población, es un término que hace meditar y pensar, que el Gobierno se preocupa por el bienestar de su gente, de las comunidades, campesinos, trabajadores y maestro. Proporcionándoles, seguridad laboral, fuentes de trabajo para los desempleados y salario justo para todos los sectores que han sido excluidos de recibir una justa remuneración.

El Buen Vivir no se cumple a ciencia cierta, porque ha demostrado en algunos casos ser solo político y no social, ya que no todos gozan de una estabilidad laboral. El ser humano lucha y se sacrifica diariamente para poder alimentarse, sin medir el riesgo de la vida, acuden a trabajos de alta peligrosidad, no gozan de seguro médico y las personas que están aseguradas no son atendidas de la mejor manera.

Si bien es cierto en los diferentes centros de salud se recibe medicamentos gratuitos, pero en muchas ocasiones son solo calmantes, con respecto a los profesionales hace falta incluir en el seguro social más personal capacitado en cada especialidad porque cuando un paciente está con alguna enfermedad grave y es de emergencia les toca buscar médicos particulares ya que la atención no es inmediata.

En lo que respecta a la educación de calidad para los niños, jóvenes y adolescentes se está trabajando pero aún hace falta mejorarla, ello se irá desarrollando paulatinamente, siempre buscando el desarrollo de la educación esto se podrá llevar a cabo con la responsabilidad del gobierno y los padres de familia.

El Buen Vivir o Sumak Kawsay en este tiempo ha dado preferencia a la nutrición, ha creado leyes que procuraran minimizar la desnutrición infantil al crear la semaforización de todos los productos que se consume en nuestro país.

1.4.1.1. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria

Esta ley se ha creado para mejorar la calidad de vida de los seres humanos, al mismo tiempo ayudar a los campesinos a distribuir los productos originarios de sus tierras.

Según la página virtual <http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/> (pag.132) aporta que:

Artículo 1. Esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas, adecuadas a la conservación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, provenientes de la pequeña y mediana producción campesina, y de la pesca artesanal; respetando y protegiendo la biodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental.

Artículo 2. Las disposiciones de esta Ley son de orden público, interés social y carácter integral e intersectorial. Regularán el ejercicio de los derechos del buen vivir -sumak kawsay- concernientes a la soberanía alimentaria, en sus múltiples dimensiones.

Su ámbito comprende los factores de la producción agroalimentaria; su consumo; así como la sanidad, calidad, y nutrición; la participación social y, aquellas que defina el régimen de soberanía alimentaria.

Artículo 3. Para el ejercicio de la soberanía alimentaria, se deberá:

Fomentar la producción de alimentos, provenientes de la agricultura, acuicultura y de la recolección de productos de medios ecológicos naturales.

Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional.

Esta temática demuestra ser muy importante para el desarrollo del país ya que se preocupa de todo lo relacionado con la alimentación sana y nutritiva que no solo busca ayudar a las personas adultas sino que también apoya al desarrollo de los niños y niñas.

Con esta ley el Sumak Kawsay se está encargando del bienestar del país básicamente en lo que respecta a la alimentación, por tal motivo es importante saber y estar al tanto de las leyes del país para saber y conocer los derechos y obligaciones que tenemos los ecuatorianos.

1.4.1.2. Cómo conseguir el Buen Vivir

Para conseguir el Buen Vivir es necesario valorar las costumbres y tradiciones de cada pueblo ya que es lo que nos representa como ecuatorianos.

Según el Ing. Robert Gallegos en su monografía “Ecuador y el Buen Vivir” (2008). Para conseguir el Buen Vivir es necesario mantener “Una forma de sociedad incluyente, no discriminatoria, no racista, que se respete la individualidad de cada ciudadano con la posibilidad de generar y entender todas las cosmovisiones con el propósito de interactuar y convivir entre toda esta maravillosa diversidad”. (pag.4).

Dar lugar a todos los requerimientos que los barrios, localidades, etc. necesitan para fomentar la unión y luchar contra la delincuencia, que es lo más preocupante de todo el Ecuador, apoyarse unos a otros en busca del bienestar de la sociedad.

En lo educativo, es necesario estar atentos a los horarios que dispone el ministerio, para inscribir a los niños/as de inicial, para que puedan dar sus primeros pasos en la escuela, mientras que en lo laboral, es obligación del ser humano irse preparando académicamente para que de tal forma sea posible conseguir un buen trabajo y poder subsistir.

No dejar de lado la salud que es el motor y eje fundamental para seguir viviendo, recurrir cada que sea necesario a controles médicos, alimentarse a horas adecuadas y no abusar de productos que perjudique la salud, con todos estos requerimientos se va a conseguir el Buen Vivir.

1.4.2. Educación para la salud

La educación para la salud se basa en detectar cómo va el ser humano con respecto a su estado físico y emocional, si está correctamente alimentado para poder realizar las actividades diariamente.

Según CRUZ, Antonio (2001) en su tesis “La salud del ser humano” (pág. 27) manifiesta que:

“Se debe considerar que la salud representa el estado normal del ser humano mientras que lo anormal es la enfermedad o la propensión a la misma”.

La salud es el estado pleno del bienestar físico y mental de las personas, una persona sana siente alegría de vivir, es activa, comunicativa y se preocupa por los demás, la salud no es solamente una necesidad personal sino que involucra a toda la humanidad.

En nuestro país el Ministerio de Salud Pública es el responsable de velar por la salud de los ecuatorianos, cuando una persona se encuentra bien se desenvuelve bien en todas las actividades que vaya a realizar, por lo contrario si su cuerpo se encuentra con alguna complicación no podrá rendir normalmente en sus actividades diarias.

Tener salud es estar bien con uno mismo, con los demás y con el entorno. La educación para la salud busca promover la responsabilidad personal, incorporando conocimientos, actitudes y hábitos saludables y desarrollar la capacidad crítica para tomar las decisiones que faciliten el cuidado de la propia salud y de los demás.

Según el Instituto de la UNESCO (1997). “La salud es básicamente una estructura social: se crea a través de la interrelación entre la gente y sus entornos en el proceso de la vida diaria: donde la gente vive, ama, aprende, trabaja y juega” (pág. 10).

Integrar la educación para la salud en el medio educativo es favorecer el crecimiento armónico de la personalidad de los alumnos, desarrollando un proceso educativo, socio-cultural, participación y vivencia de experiencias coherentes con la salud.

La salud, al igual que la educación, es un derecho humano básico, por lo que el Ministerio de Educación ha tomado en consideración el funcionamiento de los bares escolares en todo el país para promover buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

Se trata de un reglamento que regula la venta de alimentos y bebidas en las escuelas y colegios, aborda aspectos como la vigilancia sanitaria, la nutrición y alimentos saludables, tratando de evitar el exceso del consumo de golosinas, es decir se está controlando grasas, sal y azúcar.

Es necesario conocer el porcentaje de grasas, sal y azúcar que poseen cada uno de los productos que se va a consumir ya que el exceso de los mismos afectara rotundamente la salud de la sociedad.

Con el apoyo del Ministerio de Salud Pública y el control que darán a la clase de productos que son de consumo humano mejorará la salud de los individuos y por su puesto el control de los bares institucionales aportará a un cambio positivo en el campo nutritivo y por lo tanto el desarrollo físico y mental de los niños mejorará.

1.4.2.1. Concepto de salud

La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Según; <http://www.concepto.de/salud-segun-la-oms/> en su libro “La salud” (pág.8). “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia”.

La salud es mantener el cuerpo en constante actividad, mediante la práctica de ejercicio, no solamente físico sino también mental, con la ayuda de una serie de hábitos que va ayudar a prevenir enfermedades y que con esto nuestro organismo funcione de modo correcto.

La salud es una de las mayores preocupaciones no sólo de cada uno de nosotros, sino de la sociedad, la salud del cuerpo y de la mente es necesaria para la vida cotidiana, trabajo, estudio, sufrimiento, recreación y por tanto, para el desarrollo de todas las funciones individuales y sociales del ser humano.

www.safelizmilibrodesalud.com/index.php?lang=es&Itemid= (pág. 197).

“Los elementos esenciales para disfrutar, desde la infancia, de la buena salud y de un espíritu joven y alegre enseña a los niños la importancia que tienen para su vida una dieta equilibrada, el agua, el sol, el aire, el ejercicio físico, el descanso”.

Llevar una buena alimentación desde el inicio de la vida hace que cada individuo se sienta bien y realice las actividades diarias de mejor manera incluyendo los cuidados necesarios para mantenerse saludables.

Para llevar una buena salud se necesita; alimentación, vivienda, trabajo seguro y hacer de lado los problemas, por lo contrario esto el consumo excesivo de azúcar, sal o grasa produciría obesidad, la ausencia de ejercicio físico produciría debilitamiento y cansancio.

Siempre y cuando la alimentación se acompañe del ejercicio físico aportará a que el ser humano este sano y lleno de energía para desempeñarse en todo momento de un modo agradable y en especial, si son niños se desarrollará favorablemente sus destrezas y habilidades que en la escuela son de mayor interés.

1.4.2.2. Desarrollo físico, mental y social

El desarrollo del ser humano tiene varias características por lo que cada etapa de la vida es primordial, cada persona se va desarrollando de forma diferente desde el nacimiento hasta la adultez.

Según Solivelles, Ximena, en la guía infantil “Desarrollo del ser humano” (2012), (pág. 5) aporta que: “El desarrollo humano estudia los cambios de las personas desde antes del nacimiento hasta la vejez”.

Cada persona crece con diferentes rasgos y a medida en que pasa el tiempo los cambios que tiene cada uno es notorio ya que al momento de expresarse y adaptarse a la sociedad se va diferenciando de los demás.

Desarrollo Físico

Según la Dra. Cattani Andreina en su manual de pediatría “Características del crecimiento” (1997) menciona que:

“El crecimiento y desarrollo de un individuo es un fenómeno continuo que se inicia en el momento de la concepción y culmina al final de la pubertad, período durante el cual se alcanza la madurez en sus aspectos: físico, psicosocial y reproductivo.”

El desarrollo físico es todo el proceso del crecimiento del cuerpo, el cerebro, las capacidades sensoriales, habilidades motoras y la salud, que se desarrolla conjuntamente llevando una dieta balanceada que favorezcan al crecimiento del cuerpo de todos y cada uno de los individuos.

El desarrollo físico es fundamental en la vida de los seres humanos ya que desde niños es importante el crecimiento conjuntamente con la alimentación, para el desarrollo del cuerpo es importante alimentarnos bien para crecer sanos y fuertes.

Desarrollo Mental

Según Piaget en su teoría dice que: Los niños se comportan como pequeños científicos tratando de interpretar el mundo que les rodea. Tienen su propia lógica y forma de conocer. Siguen patrones del desarrollo conforme van alcanzando su madurez e interactúan con su entorno.

El desarrollo cognoscitivo estudia los procesos mentales, el aprendizaje, atención, la memoria, el lenguaje, los pensamientos, el razonamiento y la creatividad. Para su buen funcionamiento existen diversos productos que aportan a los procesos mentales en su totalidad como por ejemplo la remolacha, las frutillas, cerezas, etc. Con una dieta equilibrada y bien estructurada el desarrollo cognoscitivo se verá beneficiado ya que para obtener una buena memoria y muchos conocimientos es necesario estar bien alimentados sobre todo desde la etapa inicial de la vida.

Desarrollo Social

Según [Ana Muñoz](#) en su ensayo “Las etapas del desarrollo” (2012), “El desarrollo Psicosocial estudia las emociones y la personalidad”.

Este desarrollo es importante, porque inicia desde el vientre de la madre ya que es capaz de percibir las diferentes emociones que en su entorno se desarrollan. Los bebés antes de nacer ya perciben el amor, principalmente de la madre y eso se ve reflejado, cada vez que los bebés se mueven dentro del vientre materno los estímulos que se dan en esta etapa son fundamentales para su desarrollo de emociones y personalidad al momento de nacer y para el transcurso de la vida en general.

El momento en que por primera vez la madre toma en sus brazos a su bebé es inolvidable. Durante los primeros días fuera del cuerpo materno, el bebé debe acostumbrarse a un nuevo [ambiente](#), enfrentándose a un espacio mucho más amplio, con mucha [luz](#) y [ruido](#).

El mejor [juego](#) del recién nacido es explorar el mundo con sus ojos, sus oídos y su cuerpo, hablarle suavemente para llamar su [atención](#) es importante porque ya conoce las [voces](#) de sus padres desde antes de nacer, por lo tanto estos [signos](#) familiares lo harán sentir bien.

Los primeros estímulos; hablar, cantar y leer son actividades que proveen una base sólida para [el aprendizaje](#) posterior, demostrarle su [amor](#) siendo cariñosa y sensible a sus necesidades. Los [niños](#) crecen sanos [física](#) y mentalmente cuando se sienten [seguros](#) y queridos.

De este modo el crecimiento de cada ser humano es variable, en esta etapa del desarrollo social se ve mucho la enseñanza de los padres de familia, la educación y los valores que les inculcaron a cada uno de ellos para relacionarse con la sociedad.

1.4.2.6. Etapas del ciclo vital

Lactancia e infancia (del nacimiento a los 3 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según Alexandra Rodríguez en su blog “Etapas del ciclo de vida del ser humano” (2013). “El desarrollo del ser humano es un proceso evolutivo que continua durante todo su ciclo de vida” (pág.1).

El funcionamiento de los sentidos, el cerebro se vuelve muy sensible, un rápido crecimiento y desarrollo de los movimientos. Su capacidad para aprender y recordar es muy buena, al final del segundo año comienzan a usar y comprender el lenguaje y existe un apego incondicional con sus padres.

Cada etapa de la vida es importante, pero la del nacimiento lo es más porque en ella se desarrolla lo físico y lo emocional, por lo que depende de la madre que el niño este bien alimentado para tener un buen desarrollo del niño/a.

Niñez temprana o preescolar (de 3 a 6 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según Cerda Astrid en su blog “Desarrollo de la infancia” (2012). “En la niñez, temprana se comienzan a tener una apariencia más estilizada, perdiendo aspectos físicos de la infancia” (pág.5).

El crecimiento se vuelve constante, se descubre cuál es su mano dominante y por lo tanto aumentan las destrezas motoras, hay mucha inmadurez, comienzan con la experiencia preescolar, su autoestima es global, aumenta la independencia, la iniciativa y el control de sí mismos.

Sus destrezas y habilidades se van descubriendo paulatinamente el dominio de las manos van apoyando al buen desarrollo de cada una de las actividades que se vayan realizando.

Niñez intermedia o escolar (de 6 a 12 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según Vidal Magdalena en su monografía “Niñez intermedia” (2004). “El instinto lúdico fuertemente desarrollado y el gran afán de [movimiento](#) logra la niñez intermedia” (pág.8).

Crecimiento más lento, aumenta la fuerza y les gusta el deporte, los niños comienzan a pensar de forma lógica, se desarrolla habilidades de memoria y lenguaje.

Los padres de familia no deben descuidar el crecimiento de sus hijos ya que cada etapa es importante, es preciso permanecer y disfrutar junto a ellos.

En esta etapa la unión familiar es importante tomando en consideración la confianza que se da entre padres e hijos para poder ayudarlos en todo momento en el que se les presente alguna dificultad siempre deben estar los padres al tanto de las actividades de sus hijos.

Adolescencia (de 12 a 18 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según Marín Badilla Liliana en su ensayo “Adolescencia” (2010). “se presenta la adolescencia como "camino a la adultez" (pág.1).

Se da un crecimiento rápido, profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales, sociales, trastornos alimentarios y la conducta, hay inmadurez del pensamiento, se da la preparación para la universidad o el trabajo y se da la búsqueda de identidad y el grupo de amigos que va a tener influencia negativa o positiva.

La confianza se debe controlar y vigilar por parte de los padres de familia ya que en esta etapa considerada como la más complicada es papel de los padres brindar confianza a sus hijos para que no caigan en malos pasos y que puedan tener buenas amistades y alejar a las malas.

Adultez temprana (de 20 a 40 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según la Lic. Chacón Leslie en su ensayo “Adultez” (2009). “los adultos buscan su realización personal en muchos ámbitos tanto el laboral como en obtener una profesión y desarrollar su conocimiento" (pág.1).

Su desarrollo físico alcanza el máximo nivel, se llevan a cabo las elecciones educativas y laborales, se estabiliza la personalidad, se establecen las relaciones íntimas casi todos se casan y tienen hijos.

Esta etapa indica el futuro de la vida, cada uno de los seres humanos eligen a la persona con la que desean pasar el resto de su vida planificando su familia y estabilidad laboral.

Adulthood media (de 40 a 65 años)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según el Dr. Torrero Oli en su blog “Adulthood media” (2012). “la etapa de la crisis de productividad vs estancamiento.” (pág.1).

Se da un deterioro lento de las capacidades de los sentidos y en la salud, las mujeres sufren la menopausia. Sus facultades mentales llegan al máximo, tienen el cuidado de sus hijos y de sus padres.

Esta etapa es una de las que ya los seres humanos se sienten realizados poseen trabajos estables y se dedican más a cuidar de sus hijos ya que mantienen un núcleo familiar muy bien formado por lo que es de gran importancia vivirlo al máximo en familia y disfrutar de esta etapa.

En su totalidad están desarrollados los que en algún momento cumplieron la etapa de hijos se convierten en padres y están al cuidado de sus hijos viviendo cada vez experiencias nuevas.

De modo que esta etapa es la que demuestra al ser humano responsable de sus actos y realizan actividades diarias casi como repetidamente ya que sus hijos ya tiene edad suficiente para poder desenvolverse solos pero sin descuidar que se preocupan por ellos de la misma forma que lo hicieron al nacer.

Adulthood tardía (de 65 años en adelante)



Fuente: Etapas del desarrollo humano.

Según Moreno Sandra en su blog “Adulthood tardía” (2012). “hay que prepararse durante la vida para la jubilación.” (pág.1).

Disminuye la salud y las capacidades físicas, la memoria se deterioran, se da un mayor aprovechamiento del tiempo ya que se retiran del ambiente laboral, las relaciones con la familia y amigos son de gran apoyo y la búsqueda del significado de la vida es importante para ellos.

Esta etapa es en la que el deber de cuidar a los padres es ahora de los hijos ya que ellos han dado todo de si por criar seres humanos buenos y capaces de salir adelante solos la unión de la familia en general es importante ya que en esta etapa es de consentimiento para los adultos mayores.

Cada etapa de la vida es diferente por lo que es importante saber gozar de cada una de ellas ya que solo pasan una sola vez y no se vuelven a repetir en el caso de esta última etapa no queda más que cuidar de los tiernos abuelitos ya que en su momento ellos nos cuidaron a nosotros, el crecimiento es constante, por lo que es fundamental guiar correctamente desde la infancia y porque no hacerlo con un buen recetario de comida que posea nutrientes para su sano crecimiento, con esto evitaríamos tener dificultades en la salud y en la educación.

1.4.3. Nutrición

La nutrición es un proceso biológico natural que realizan todos los seres humanos, mediante ella absorben los alimentos y los líquidos que necesitan para poder realizar las funciones vitales: nacer, crecer, respirar, alimentarse, reproducirse y relacionarse con su entorno.

[http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/ Los nutrientes, tipos y funciones.aspx](http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/Los_nutrientes_tipos_y_funciones.aspx) (2012). "Nutrición son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir" (pág.1).

La nutrición consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar, mantener al ser humano saludable con sus proteínas, vitaminas, etc.

Con su aporte garantiza que cada individuo forme su cuerpo y mente bien, además se ocupa de estudiar los alimentos y su relación con la salud, mediante la nutrición el ser vivo recibe, procesa, absorbe, transforma y utiliza los nutrientes ingeridos diariamente produciendo energía para el buen funcionamiento, crecimiento y del cuerpo.

Una buena nutrición, una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico, es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede atraer enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y deteriorar la salud de cada individuo.

Según Jelliffe, David. (2005), (Pág. 58) "La nutrición es fundamental para el desarrollo integral del niño y es el proceso biológicos en el que los organismos asimilan los alimentos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales".

La nutrición se encarga de aportar al cuerpo lo suficiente para vivir, el organismo realiza las funciones necesarias para mantener el cuerpo y la mente sanos, los niños y niñas de edad escolar son los que necesitan más de nutrientes para su desarrollo.

Por esta razón a los niños/as es necesario realizarles estudios para evaluar su crecimiento y desarrollo psicosocial, que incluya una alimentación saludable para que su crecimiento no sea interrumpido.

La niñez es considerada como la etapa más importante en el proceso evolutivo del hombre, para crecer, desarrollar y mantener una buena salud, los niños y niñas deben estar correctamente alimentados ya que sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de nutrientes para obtener un buen crecimiento y desarrollo porque si bien es cierto un niño bien nutrido va a tener más energía que un niño desnutrido.

1.4.3.1. Que son los nutrientes

Los nutrientes son unas sustancias contenidas en los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano.

Según la guía de alimentación y nutrición Discapnet (2010).

“Nutriente se define como una sustancia química presente en los alimentos que ayuda a suministrar energía, materiales estructurales y reguladores al cuerpo a la vez que permiten su desarrollo y crecimiento a través de la generación y reparación de los tejidos”.

Un nutriente aumenta la sustancia del cuerpo, los alimentos están llenos de diversos nutrientes, que al momento de ser ingeridos cumplen funciones específicas en nuestro cuerpo al ayudar a tener energía, regenerar el cabello, uñas, etc.

1.4.3.2. Tipos de nutrientes

Carbohidratos



Fuente: Tipos de nutrientes.

Guía Mujer Salud “Tipos de nutrientes” (2014). “Los alimentos que consumimos son fundamentales para mantener a nuestro organismo funcionando correctamente”.

Los carbohidratos cumplen la función energética, son la gasolina que hace funcionar nuestro organismo. Existen los glúcidos simples (azúcar, miel, etc.), que se absorben rápidamente y generan energía “inmediata”, y los glúcidos complejos (presentes sobre todo en cereales como el arroz, el trigo, etc.). El exceso de glúcidos puede generar obesidad, diabetes, caries, etc. Mientras que la falta de los mismos, genera debilitamiento o fatiga.

Muchos de los alimentos que contienen carbohidratos también contienen ácido fólico, un nutriente esencial para el desarrollo neuronal del cerebro. El consumo de carbohidratos es importante ya que aportan al desarrollo del cuerpo pero es necesario saber la cantidad y combinación adecuada.

Los buenos carbohidratos proporcionan al organismo las vitaminas esenciales, minerales y una larga lista de importantes nutrientes. Son ricos en fibra, que proveen al cuerpo con los nutrientes esenciales y la energía que necesita. Además, después de comer alimentos ricos en carbohidratos, una persona tiende a sentirse llena y satisfecha por mucho tiempo.

Proteínas



Fuente: Tipos de nutrientes.

Guía Mujer Salud “Tipos de nutrientes” (2014). “Las proteínas son necesarias para el crecimiento en los niños y el mantenimiento del peso corporal en los adultos”.

Las proteínas producen tejido muscular, e intervienen en la regeneración de cabello, uñas, etc. se las encuentra en alimentos de:

Origen animal (huevos, carnes de pollo, cerdo, vaca, pavo, pescado, mariscos o lácteos) se las considera proteínas de alto valor biológico.

Origen vegetal como las legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.), frutos secos (almendra, nueces, pistacho, etc.) y semillas la soya y sus derivados cereales integrales.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma en sus estudios que el mundo desarrollado consume más del doble de los requerimientos diarios necesarios en proteínas. Por otro lado, recomienda una proporción de sólo el 25% de proteína animal y un 75% de proteína vegetal en nuestra dieta.

Las proteínas aportan energía, menos que los carbohidratos y las grasas. El cuerpo pierde continuamente una cierta cantidad de proteínas las cuales al consumir carnes rojas y blancas se las va devolviendo al cuerpo las cantidades necesarias para que el organismo se encargue de procesarlo.

Lípidos (o grasas)



Fuente: Tipos de nutrientes.

Guía Mujer Salud “Tipos de nutrientes” (2014). “La grasa es necesaria para mantener una buena salud”.

Nuestro organismo ocupa constantemente la grasa en todas sus funciones, por lo que cuando hablamos de que lo ideal es que no tengamos grasa en nuestro cuerpo (para ser esbeltos), nos referimos a la que se acumula y genera gordura, pero no a que no consumamos nada de ella. Las grasas son, fuente de energía, envuelven y protegen los órganos vitales.

Existen dos tipos básicos de grasas que son:

Saturadas (de origen animal, presentes en lácteos).

Insaturadas (en aceite, pescado, frutos secos).

Son necesarias pero se deben ingerir con medida, pues el organismo las almacena y en exceso generan obesidad, colesterol, etc.

Según Ernesto Fonsi en su monografía “Las grasas en la alimentación” (2013). “La grasa son también combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos”.

Las grasas son una fuente concentrada de calor y energía a la que el cuerpo recurre cuando lo necesita. Cada gramo de grasa provee al organismo varias calorías, que representan más del doble de las que aportan los hidratos de carbono y las proteínas.

Vitaminas



Fuente: Tipos de nutrientes.

Guía Zona Diet Lic. Licata Marcela “Vitaminas”, (2013) “Las vitaminas cumplen funciones muy importantes en nuestro organismo, son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.”(pág. 1).

La función de las vitaminas es reguladora y aseguran el buen funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos que son:

Vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua, el lavado y la cocción de los alimentos produce la pérdida de las vitaminas, siendo inferior la cantidad consumida.

Vitaminas liposolubles se disuelven en grasas y aceites. Suelen encontrarse en alimentos grasos y son almacenados en los tejidos adiposos del cuerpo. También se acumulan en el hígado.

Existe un número de actividades cotidianas que interfieren al buen estado nutricional y vitamínico, los cuales se los considera contrarios a las vitaminas, están comprendidas al consumo de tabaco, alcohol, café y té en exceso y ciertos medicamentos. El exceso de vitaminas puede tener efectos graves sobre la salud. A esto se llama hipervitaminosis. En muchos casos el exceso puede ser tóxico para el organismo, por tanto se debe tener cuidado especialmente cuando se suplementa a una persona con vitaminas.

Funciones de las vitaminas

- **La vitamina C** produce colágeno, proteínas necesarias para la cicatrización y formación de los tejidos.
- **La vitamina B1** regula el sistema nervioso y las funciones cardíacas. También contribuye al crecimiento.
- **La vitamina B2** contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas, la piel y el transporte de oxígeno.
- **La vitamina B3** mejora la circulación de la sangre y la producción de neurotransmisores.
- **La vitamina B5** contribuye a la desintoxicación del cuerpo.
- **La vitamina B6** forma los glóbulos rojos indispensables para el transporte de oxígeno por el cuerpo.
- **La vitamina B8** interviene en la formación de glándulas sexuales y en la formación de la dermis.
- **La vitamina B9** permite la multiplicación celular, por lo que interviene en el desarrollo del sistema nervioso.
- **La vitamina B12** interviene en la síntesis de ADN y ARN, por lo que se relaciona con el sistema nervioso y la genética.
- **La vitamina A** es antioxidante y participa en la formación de hormonas sexuales y suprarrenales.
- **La vitamina D** permite la absorción intestinal de proteínas y calcio.
- **La vitamina E** interviene en la formación de tejidos y en la fertilidad.
- **La vitamina K** se relaciona, principalmente, con la regulación de la coagulación sanguínea.

Todas las vitaminas tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias. No hay alimento mágico que contenga todas las vitaminas, solo la combinación adecuada de los grupos de alimentos hacen cubrir los requerimientos de todos los nutrientes esenciales para la vida. Por lo contrario la carencia de vitaminas suele ocasionar problemas de decaimiento, anemias, depresiones, estados de ánimo cambiantes, anorexia, problemas en el sistema digestivo, etc.

Sales minerales



Fuente: Tipos de nutrientes.

<http://www.mibebeyyo.com/ninos/alimentacion/sales-minerales-dieta-246> “Sales Minerales”. “Los minerales son esenciales para la formación de los huesos y dientes, así como para mantener el equilibrio de agua en el cuerpo, o para formar la hemoglobina y para el correcto funcionamiento de muchos procesos corporales” (pág. 1).

Las sales minerales son indispensables para el organismo por sus múltiples funciones, se encuentran en varios alimentos en diferentes cantidades. Las sales minerales como el calcio, el fósforo y el flúor sirven para la construcción de los huesos y de los dientes; el hierro forma los glóbulos rojos de la sangre; el sodio, el potasio, el magnesio, el cobre y el cloro regula importantes equilibrios químicos y se pueden encontrar en muchos alimentos y ayudan en su crecimiento y desarrollo.

Las Sales Minerales se las encuentra en:

- El calcio se encuentra en los lácteos, en las verduras y en las legumbres secas.
- El fósforo se encuentra en los lácteos y en la carne.
- El potasio se encuentra en los lácteos, en la carne y en algunas frutas.
- El cloro y el sodio se encuentran en la sal de cocina.
- El yodo y el flúor se encuentran en el pescado.
- El hierro se encuentra en la carne, huevos, legumbres y verduras de hoja verde.

Agua



Fuente: Tipos de nutrientes.

[http:// www.teinteresa.es](http://www.teinteresa.es) (2012)“El agua es un nutriente, un alimento”. “El agua es un nutriente esencial ya que interviene en casi todas las funciones del organismo humano” (pág. 1).

El agua es un macronutriente que principalmente tiene funciones regulatorias dentro del organismo. Regula la temperatura corporal, mantiene el volumen sanguíneo y, si bien no tiene funciones como proveedor de energía, es el principal conductor para el transporte de todas las formas de nutrientes.

El agua que bebemos también se puede considerar un alimento, ya que contiene varios nutrientes, todos los tejidos del cuerpo contienen agua, incluso aquellos que parece que no, como los huesos y el pelo. Hay que beber agua y especialmente en los meses de calor, alrededor de los 2 a 3 litros diarios.

Si se pierde demasiada agua, por el sudor, la orina, las heces, hay que reponerla, porque si no se produce deshidratación. La deshidratación, aunque sea ligera, produce cierta debilidad, bajo rendimiento físico, dificultad para concentrarse, pérdida del apetito, dolor de cabeza, irritabilidad, sequedad de la piel, sensación de boca seca entre otros.

El agua es un componente fundamental que forma nuestra sangre, por ello una pérdida de agua hace que disminuya el volumen sanguíneo circulante, con los consiguientes trastornos cardiocirculatorios.

1.4.3.3. Nutrición Infantil

Una dieta saludable ayuda a los niños a crecer y aprender. Una buena nutrición infantil previene la obesidad y las enfermedades relacionadas con el peso, tales como la diabetes e hipertensión.

El Doctor Alvarez, Rafael, (1998), (pag.197), en su obra Salud Pública y Medicina afirma que “La nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en nuestros países, particularmente en la infancia”.

La nutrición es importante en todas las etapas de la vida, las necesidades nutricionales diarias son especialmente importantes en los niños más que en los adultos la dieta debe contribuir a su sano crecimiento evitando enfermedades.

Es necesario guiar a los padres de familia para que se instruyan y sepan cómo alimentar adecuadamente a sus hijos y así poder ayudarlos en su crecimiento y el rendimiento escolar.

Asimismo, por la interacción de múltiples factores nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo, determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano. Esencialmente, depende del medio social donde se desenvuelve el niño, las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

El alimento no debe ser un momento aburrido, la alimentación resultará más sencilla si a los platos se les incluye una decoración extra, no es lo mismo una ensalada de verduras, que la cara de un payaso con zanahorias, pepinos y lechuga. Cambio de frituras por frutas y vegetales, al salir de la escuela se recomienda recibir al niño con un recipiente de frutas y verduras cortadas en cuadritos, los colores le resultarán más atractivos.

1.4.3.4. Nutrición y Rendimiento Escolar

Una adecuada nutrición ayuda a que los niños tengan un buen rendimiento escolar, algunos alimentos aportan nutrientes específicos para el desarrollo psicomotor del cuerpo.

Según la Pediatra Paola Arrús <http://www.rpp.com.pe/2011-11-30--como-afecta-la-alimentacion-de-un-niño-en-su-rendimiento-escolar-noticia> (pág.1).

“No queda duda que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema, para los cientos de miles de niños que están en una situación de mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto”.

Los niños de edad escolar son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar, sin embargo, los escolares de familias de bajo ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición.

Según JUKES Matthew, MCGUIRE Judith, METHOD Frank Y STERNBERG Robert en su artículo Nutrición y Educación, (2010), (pág. 2-3).

“En el mundo de hoy la inversión en nutrición es una necesidad, no un lujo”.

Es necesario invertir en una buena nutrición para los niños ya que de ello depende el buen funcionamiento del cuerpo y la mente, especialmente a los niños de edad escolar se les debe alimentar bien para que puedan desempeñarse correctamente en el aula de clase, su alimentación diaria es controlada por los padres de familia ellos son los encargados de proporcionar a sus hijos productos que estén favoreciendo en su desempeño escolar y así mantener una buena salud, si no se lo hace esto vendría afectar en el desarrollo físico, mental y social de los mismos.

De igual manera, el rol de los maestros es que frecuentemente informen a los alumnos que lleven una correcta alimentación y así desarrollar en sus educandos buenos hábitos alimenticios. De esta forma trabajando en conjunto se lograra disminuir el bajo rendimiento de los niños/as en la escuela.

1.4.3.5. Alimentación

Alimentación es lo que diariamente realizamos los seres humanos la hora y el lugar varía al igual que la comida que se ingiere, pero es fundamental llevar un horario para que así el cuerpo se acostumbre y pueda funcionar satisfactoriamente.

Según MEDRANO, Carmen, 2000, en su obra Nutrición y Salud (pag.6) “Una alimentación adecuada debe estar basada en productos de calidad o en el precio, en la actualidad se sabe que las proteínas de origen vegetal son muy nutritivas”

Hoy en la actualidad para los niños y niñas comer viene a ser un aprendizaje de rutina, de costumbres, la alimentación en los niños es cosa seria, todo ser humano necesita alimentos para vivir ya que un organismo vivo mantiene sus componentes corporales y su crecimiento gracias a la alimentación.

El alimento está relacionado con la dieta todo lo que un organismo come durante las 24 horas del día en algunos casos se consume alimentos que poseen mucha grasa, sal, azúcar, etc. esto no es nada beneficioso.

MEDRANO, Carmen, 2000, (pág. 56) manifiesta que “La alimentación es el acto mediante el cual introducimos en nuestro organismo las sustancias que nos sirven de sustento, proporcionándonos con ello todo los nutrientes que precisamos para cubrir nuestras necesidades energéticas estructurales y funcionales”.

Efectivamente todo lo que ingerimos aportan al funcionamiento del cuerpo, en ocasiones ingerimos cosas desfavorables para el organismo por lo que a veces padecemos de algún malestar, por ello es importante saber que se consume, ya que somos dueños de nuestro cuerpo y es nuestro deber mantenerlo bien.

Los niños no comen en abundancia si un día se alimentan demasiado y al otro día no lo hace no es cuestión de alarmarse, no es recomendable forzarlo.

1.4.3.6. Diferencia entre alimentación y nutrición

Alimentación	Nutrición
Acto voluntario del ser humano	Acto involuntario del ser humano
Ingesta de alimentos para satisfacer el hambre	Captura de nutrientes
Desconocimiento de cantidad	El organismo se encarga de obtener lo necesario
Encargada de ingerir lo bueno y lo malo	Consecuencia de la alimentación

1.4.3.7. Buena alimentación

La educación empieza desde el hogar, mantener un orden alimenticio forma parte del diario vivir de los individuos, tener una buena alimentación aporta el desarrollo del cuerpo y energía necesaria para todo el día.

Fundación Vivo Sano (2012) “Alimentación sana”. “Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.” (pág. 1).

Para mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

Cuando el ser humano tiene una buena alimentación, mejora el rendimiento físico e intelectual, tiene mayor energía para realizar cualquier actividad, mejora su concentración, creatividad y provee al organismo la sensación de bienestar y salud.

1.4.3.8. Alimentación para niños y niñas en etapa escolar

Hoy en día la alimentación para los niños viene a ser muy importante desde la infancia, existen campañas que indican cómo ayudar a que los niños crezcan sanos y fuertes.

Según <http://www.ninosfelicesyseguros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>

“Los niños en edad escolar necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer, etc.”

Su alimentación no solo a ayuda al crecimiento y desarrollo, sino también al aprendizaje y conducta. Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Los niños mal alimentados, tienen problemas en el aprendizaje, en las tareas escolares tienden a ser más lentos, en su trabajo desarrollan menos actividad física por estar debilitados. Una buena alimentación durante la etapa escolar permite la formación de buenos hábitos para toda la vida.

1.4.3.9. Composición de la lonchera escolar



Fuente: Loncheras saludables.

Recordemos que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria, la lonchera es un refrigerio necesario para que el cuerpo de los niños/as mantenga energías.

La lonchera escolar nutricionalmente ideal se encuentra compuesta por distintos grupos de alimentos, variados y balanceados, capaces de cubrir los requerimientos del niño.

Es necesario incluir hidratantes, que no son básicamente alimentos, pero que se encuentra conformado por los líquidos que el niño debe de ingerir para la correcta absorción y funcionamiento del resto de alimentos en el organismo y también para compensar la pérdida de agua del cuerpo por las actividades que realizan al día.

Incentivar mediante una buena presentación, con distintos colores y formas para que el niño se encuentre atraído por ellos y se cumpla el objetivo de que los ingiera.

<http://www.ninosfelicesyseguros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>

La familia debe aprender el concepto de alimentación saludable, esto es, comer alimentos de todos los tipos en la cantidad justa, dejando de lado o reduciendo lo más posible aquellos alimentos que solo brindan calorías (energía), golosinas, bebidas gaseosas, etc. Sin aportar nutrientes importantes para nuestro organismo.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluye todos los grupos básicos de nutrientes. Por ejemplo:

1 pan con huevo, 1 fruta y un refresco.

Los sánduches pueden ir acompañados de frutas y verduras, les podemos poner tomate o rodajas de pimiento y lechuga, o si hacemos sánduches de atún, se puede agregar apio, pedacitos de manzana etc.

Así estamos añadiendo vitaminas y minerales y haciendo estos sánduches más nutritivos. Incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales, son una adición saludable a la alimentación diaria de los niños.

1.4 4. Desempeño Escolar

El desempeño escolar se refleja en cada uno de los estudiantes, mientras el alumno se va educando, va aprendiendo nuevos conocimientos, que en el transcurso del tiempo pone en práctica todo lo aprendido durante su infancia que es la etapa más importante de la vida.

El desempeño escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo del año lectivo, en otras palabras, es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

Según EDEL NAVARRO Rubén en reice revista electrónica Iberoamericana sobre Calidad eficacia y cambio en educación (2003). “El rendimiento académico”.

“En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo”.

En el contexto escolar los profesores valoran más el esfuerzo que la habilidad, mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad, los alumnos que más se esfuerzan van a obtener mayor reconocimiento pero para que esto se dé es necesario ayudarse de las habilidades que cada uno posee.

En todas las instituciones educativas se puede encontrar una gran variedad de alumnos que son reconocidos por sus distintos logros entre ellos tenemos.

Los que tienen éxito escolar, se consideran capaces, presentan alta motivación de logro y muestran confianza en sí mismos, al ser motivados y controlados por sus padres.

Los que aceptan el fracaso, presentan una imagen propia deteriorada y manifiestan un sentimiento de renuncian al esfuerzo, en este caso son los que no tienen la confianza ni el control adecuado de sus padres.

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

En la actualidad existen diversos casos de alumnos que en su mayoría no se dedican a estudiar sino más bien están en la escuela solo por costumbre y exigencia de sus padres ya que están dejando de lado el verdadero sentido de la educación, que es importante realizar las cosas por sí mismo más no esperar a que los padres de familia les den haciendo las tareas y las actividades encomendadas por el docente.

No son en su totalidad los niños que no aprovechan el esfuerzo de sus padres por brindarles una educación digna, pero si existe un alto porcentaje de alumnos descuidados y lamentablemente es preocupante ya que ni los padres de familia ayudan para que esta situación cambie.

Culpar del fracaso de los alumnos a sus hogares, sus localidades, su cultura, sus antecedentes, su raza o su pobreza, es procedente, por diversas razones muy conocidas en la actualidad ya que la educación ha cambiado en el hecho de que los alumnos no pueden perder el año por ejemplo y si esto sucede se convierte en un problema muy intenso porque el docente deberá justificar por qué el alumno pierde el año y por ende presentar las evidencias.

1.4.5. Escuela

Al hablar de escuela lo primero que se viene a la mente es el lugar en donde los niños y niñas se educan, pero esto va más allá de la infraestructura, también es el lugar en donde se adquiere conocimientos de determinadas materias que serán estudiadas en beneficio de los mismos en el futuro profesional y social.

1.4.5.1. Qué es escuela

La escuela es una de las instituciones sociales más importantes de la vida, completamente necesaria para favorecer la integración de los niños en la sociedad que en su futuro como adultos deberán enfrentar solos. La escuela es el ámbito donde las personas aprenden diferentes áreas del conocimiento y del saber humano que van desde cuestiones científicas, sociales y prácticas.

Según el DR. CAMPOS VILLALOBOS Nelson en el Diccionario de la RAE Filosofía de la Educación El concepto de escuela (2007).

“Desde la pedagogía, la escuela es la institución de tipo formal, público o privado, donde se imparte cualquier género de educación. Una de sus importantes funciones que le ha delegado la sociedad es validar el conocimiento de los individuos que se forman, de manera de garantizar que contribuirán al bien común mediante sus destrezas, habilidades y conocimientos adquiridos.”

La escuela no solamente se refiere al edificio en sí mismo, sino al aprendizaje que se desarrolla en él, a la metodología empleada por el maestro o profesor, o al conjunto de docentes de una institución.

La escuela se refiere al espacio en el que los seres humanos asisten desde la infancia para aprender, existen escuelas públicas y privadas que en la actualidad depende de los padres de familia el enviarles a la de su elección, si es el caso de la

escuela particular, porque en el caso de las escuelas públicas hoy en día se debe inscribir a los niños desde los 4 años de edad y de acuerdo al lugar donde habiten se les asigna una escuela.

Los padres de familia prefieren enviar a sus hijos a las escuelas públicas ya que son de acceso gratuito y gestionado por el Estado, mientras que las escuelas privadas dependen de personas particulares que cobran cuotas a los estudiantes por los servicios educativos brindados.

Respecto a las materias se está dando preferencia a las materias básicas que son: Matemática, Lengua y Literatura, Entorno Natural y Social trabajando con los textos del gobierno que son muy interesantes y concretos de acuerdo al aprendizaje. Dentro de esta misma clasificación se ha establecido la existencia de talleres donde los alumnos aprenden danza o en algunos casos teatro.

La escuela es una de las instituciones más importantes en la vida de una persona, quizás también una de las primordiales luego de la familia ya que en la actualidad el niño se integra a ella desde sus años tempranos, para finalizarla normalmente cerca de su adultez.

En la antigüedad la mayor parte del pueblo solía no recibir ningún tipo de educación más que el conocimiento básico necesario para desempeñar una tarea en especial agricultura, artesanía, comercio, etc.

Pero hoy si es importante que se inicie la preparación académica desde la niñez, para que sus estudios vayan formando mejores ciudadanos, de tal motivo que lleguen a ser buenos profesionales y ayudar a la sociedad a ser reconocida por sus esfuerzos, ya que la escuela varía mucho de sociedad en sociedad y de país en país, debido a que cada región establece su propio sistema educativo y organiza el funcionamiento de sus propias instituciones escolares de acuerdo a sus necesidades o intereses.

1.4.6. Sistema Educativo

Es una creación del ser humano que tiene como objetivo principal permitir que una gran parte de la sociedad, reciba el mismo tipo de educación y formación a lo largo de su vida. El sistema educativo se caracteriza por estar presente a lo largo de toda la infancia y adolescencia de los individuos que forman una sociedad.

Tomado de la página virtual <http://www.definicionabc.com/social/sistema-educativo.php#ixzz2sYrI0vx6>.

La educación en Ecuador está reglamentada por el Ministerio de Educación, dividida en educación fiscal, fisco misional, municipal, y particular; laica o religiosa, hispana o bilingüe intercultural. La educación pública es laica en todos sus niveles, obligatoria hasta el nivel básico, y gratuita hasta el bachillerato.

Por otra parte la enseñanza, tiene dos regímenes, costa y sierra. Con el nuevo sistema educativo implementado en el año 2013, al régimen costa, pertenecen el litoral y las islas Galápagos, las clases comienzan a principios de mayo de cada año y terminan en marzo del siguiente año, en las vísperas de las vacaciones de invierno.

Al régimen sierra la región interandina y Amazonía, inicia en septiembre de cada año y finalizan en junio del próximo año, justo a las vacaciones de verano, tiene una duración de casi 10 meses, no se califica la disciplina y conducta de los estudiantes, sino el comportamiento. El período escolar contará con los 200 días laborales, con dos quimestres. Las vacaciones serán de 15 días, siempre después de terminar el primer quimestre.

Desde el período 2013-2014 en adelante se elimina la calificación de 20/20 en los niveles primarios y secundarios. Los docentes deben evaluar sobre 10 puntos y conservar las décimas. La nota mínima para pasar de año es de 7. La valoración no será por números sino por letras: la (a) significa muy satisfactorio; (b), satisfactorio; (c), poco satisfactorio; (d), mejorable, y (e), insatisfactorio.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

2.1. Breve caracterización de la institución objeto de estudio.

Escuela Fiscal Isidro Ayora

La Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora” nace con el nombre de Escuela Venezuela, el 10 de enero de 1934, sus profesores fundadores fueron los señores: Pastor Mata, Julio Cerda, José Albán, iniciaron sus labores el 1º de febrero de 1934 con ochenta y dos alumnos matriculados.

El 10 de septiembre de 1935 la Escuela Venezuela por convenio con el Ilustre Municipio de esa época, crea el 10 de octubre de 1935 una escuela modelo con 6 grados, sostenidos por el Municipio.

Esta noble Institución Educativa se crea El 12 de octubre de 1935, con el nombre de Escuela Municipal “Isidro Ayora”, comenzó sus labores con seis profesores, un portero y 6 grados. En julio de 1971 se decreta la fiscalización como escuela Fiscal de Niños “Isidro Ayora”, que entra en vigencia el 1º de noviembre de 1971.

A través de los tiempos destacados cotopaxenses han ocupado la Dirección de esta escuela entre ellos citaremos a los señores: Pastor Mata, Julio Cerda Chávez, Gonzalo Albán, Rodrigo Campaña, Luis Cepeda, siendo el último Director titular el Dr. Nelson Narváez, el Lcdo. Hernán Pruna y como directora encargada la Dra. Jenny Garcés.

Población:

En la Escuela “Isidro Ayora”, desde hace tiempo se proyecta la excelencia en la formación de los niños. En el año lectivo 2010 – 2011, cuenta con 1.156 niños y niñas, porque a partir de este año se convierte en escuela mixta de Educación Básica, distribuidos en 30 paralelos; cuarenta maestros de planta, cinco a contrato y cuatro auxiliares.

En el periodo académico 2013-2014 la Escuela “Isidro Ayora” está dirigida por el Lic. Luis Espinel como director, cuenta con 58 docentes de los cuales 53 docentes trabajan con nombramiento y 5 trabajan a contrato, además la institución cuenta con 4 personas que prestan sus servicios de limpieza y orden de la misma.

La población estadística de estudiantes es de 1550, siendo 1316 hombres y 234 mujeres. La escuela Isidro Ayora cuenta con una amplia infraestructura dividida de la siguiente manera: posee un hermoso museo, 3 patios amplios para la recreación de los estudiantes, aulas en las que se trabaja de 2° a 10° año E.G.B. además tiene laboratorios de computación, música y salón de audiovisuales.

Misión:

El MICC y el Personal Docente aseguran el acceso, permanencia y desarrollo integral de los niños y niñas, de Educación Básica de la Escuela “Isidro Ayora”, caracterizada por el respeto, calidad, equidad, ejercicio de derechos, deberes y responsabilidades de todos los actores. Porque somos una Institución que forma niños críticos, solidarios profundamente comprometidos con el cambio social y el desarrollo de la cultura.

Visión:

La niñez cotopaxense cuenta con la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”, una Institución educativa de calidad, que se proyecta a la excelencia en la formación de niños y niñas del Nivel Básico, quienes desarrollarán competencias y capacidades en lo afectivo – social, cognitivo y crítico valorativo, para que sean entes de construir sus propios aprendizajes y estructurar conocimientos participativos a la sociedad.

2.2 Diseño Metodológico.

2.2.1. Modalidad de la investigación.

De campo.- El estudio investigativo se realizará en la escuela “Isidro Ayora”, con la participación de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia de Tercer Año de Educación Básica.

Bibliográfica.- La investigación se fundamenta en libros, folletos y revistas que contiene información científica referente a la nutrición y el desempeño escolar.

2.2.2. Nivel o tipo de investigación.

Descriptivo.- Para el análisis e interpretación de los datos obtenidos durante la investigación permitiendo llegar a través de su aplicación a la solución de ¿Cómo afecta la mala nutrición en el desempeño escolar de los niños de Tercer Año de Educación Básica de la escuela "Isidro Ayora" el año lectivo 2013-2014?

Explicativo.- Para detallar los aspectos positivos y negativos de los hábitos alimenticios de los estudiantes y como incide en el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.2.3. Población y muestra

En este proceso investigativo la población u objeto de estudio fueron la autoridad de la escuela, los docentes los padres de familia y los niños.

DESCRIPCIÓN DE UNID. DE OBSERVACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Directivos	1	1,56%
Profesores	5	7,82%
Niños	29	45,31%
Padres de familia	29	45,31%
Total	64	100%

Cuadro # 1 Población y Muestra
Elaborado por: Paulina Amores

2.2.4. Plan de recolección de información

Técnicas

Encuesta a 5 Docentes de la Escuela “Isidro Ayora” por ser actores directos en la enseñanza aprendizaje de los niños/as, a 29 estudiantes de Tercer Año de Básica paralelo “A” por estar en una etapa de crecimiento en la que es necesario que se alimenten bien para tener un buen desempeño escolar, y a 29 padres de familia por ser los responsables de guiar y orientar a los niños que mantengan una correcta nutrición.

Entrevista al señor director de la Escuela “Isidro Ayora” que es el encargado de mantener una educación de calidad. Mediante el resultado obtenido se podrá detectar y analizar las posibles causas del bajo rendimiento escolar al no tener una adecuada nutrición.

Instrumentos

Cuestionario.

Guía de entrevista semi estructurada.

2.2.5. Plan de procesamiento de información.

Los resultados recopilados a través de las encuestas y la entrevista permitirán contar con elementos básicos para estructurar la propuesta.

Para la aplicación de las encuestas y la entrevista se seguirán los siguientes pasos:

- ✓ Aplicación de las encuestas y la entrevista.
- ✓ Clasificación de la información mediante la revisión de los datos recopilados.
- ✓ Categorización para clasificar las respuestas, tabularlas con la ayuda de medios informáticos de Word y Excel.

- ✓ Elaboración de gráficos estadísticos que permitirán comprender e interpretar el conjunto de datos recopilados y realizar el análisis correspondiente.

2. 2.6. Análisis e interpretación de resultados

Para la interpretación de los resultados se procederá a la tabulación y codificación de los datos obtenidos a través de las técnicas de Investigación aplicadas como son: la entrevista y las encuestas. Estos datos serán procesados mediante programas computacionales como Excel y Word y a partir de los mismos se elaborará tablas, cuadros estadísticos y gráficos que permitan comprender el análisis de los mismos.

2.3. Análisis e Interpretación de resultados

2.3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes

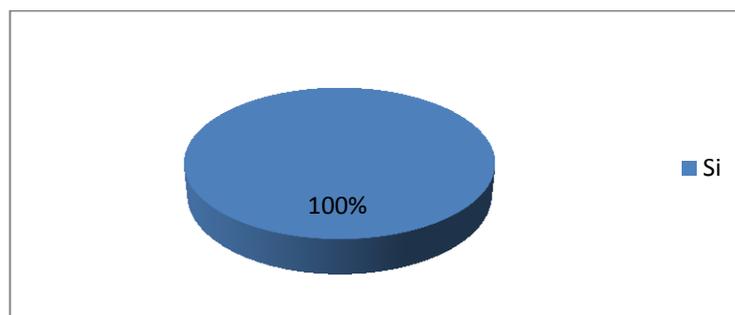
1. ¿Va desayunando a la escuela?

TABLA N° 1. DESAYUNO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	100%
No	0	0
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 1



INTERPRETACIÓN

El 100% de los estudiantes encuestados responden que si van desayunando a la escuela. Lo que indica que cada uno de los estudiantes consumen alimentos para tener energía durante el día ya que el desayuno es fundamental para los seres humanos porque permite el buen desarrollo de las actividades diarias, con ello los niños están preparados para realizar varias funciones, por lo contrario los niños que no desayunan pueden obtener molestias en su salud y por lo mismo no pueden dar todo en el aula de clases.

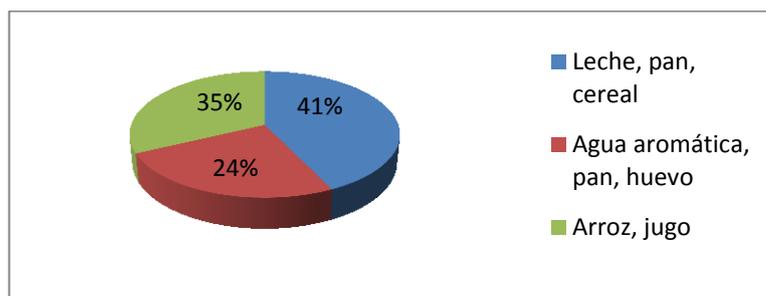
2.- ¿De qué se compone su desayuno?

TABLA N° 2. COMPOSICION DEL DESAYUNO

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Leche, pan, cereal	12	41%
Agua aromática, pan, huevo	7	24%
Arroz, jugo	10	35%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 2



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 41% responden que su desayuno se compone de leche, pan y cereal, un 35% dicen que comen arroz y jugo, mientras que un 24% responde que consumen agua, pan y huevo, los alimentos que compone el desayuno son importantes para los niños ya que cada producto cumple diferentes funciones en el cuerpo humano. El consumo regular del desayuno se ha asociado a mejores rendimientos académicos y mejores habilidades sociales.

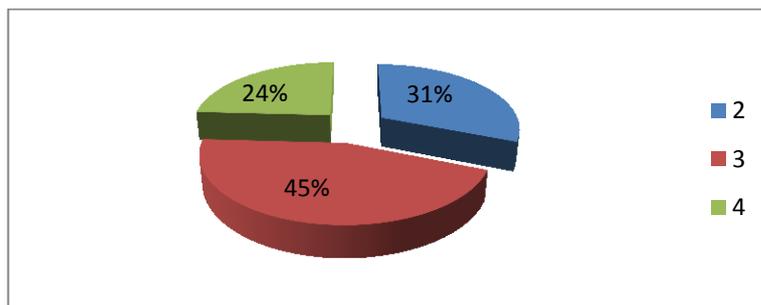
3.- ¿Cuántas comidas ingiere al día?

TABLA N° 3. COMIDAS DIARIAS

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
2	9	31%
3	13	45%
4	7	24%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 3



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 45% responden que ingieren las tres comidas diarias, seguidas de un 31% que comen dos veces, mientras que un 24% responde que comen cuatro veces al día. Lo que quiere decir que los padres de familia dan a sus hijos una buena alimentación tomando en consideración que la ingesta de alimentos entre las tres comidas principales del día la más importante es el desayuno pues les ayudará a mantener la energía que demanda la jornada estudiantil.

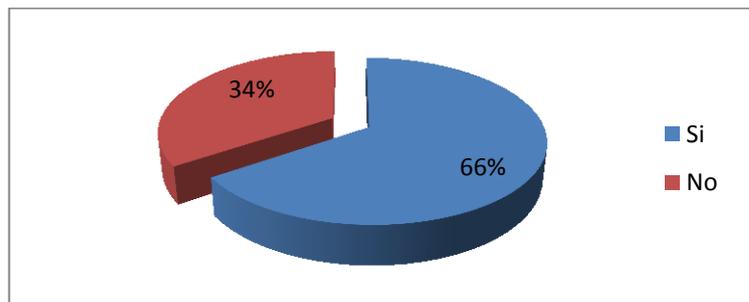
4.- ¿Conoce la importancia de la nutrición?

TABLA N° 4. IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	66%
No	10	34%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 4



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 66% responden que si conocen sobre la importancia de la nutrición, mientras que un 34% responden que no conocen. Lo cual indica que un buen porcentaje tiene conocimiento de que es bueno consumir de los nutrientes que tienen los productos porque es importante saber que necesita el cuerpo humano ya que la nutrición no solo es cuantas veces coman, si lo hacen bien o no, por lo contrario es consumir alimentos que actúen a favor del desarrollo del cuerpo, cada uno de los alimentos cumplen funciones indispensables por lo mismo es necesario saber combinarlos de una manera adecuada.

5.- ¿Quién le ha informado sobre nutrición?

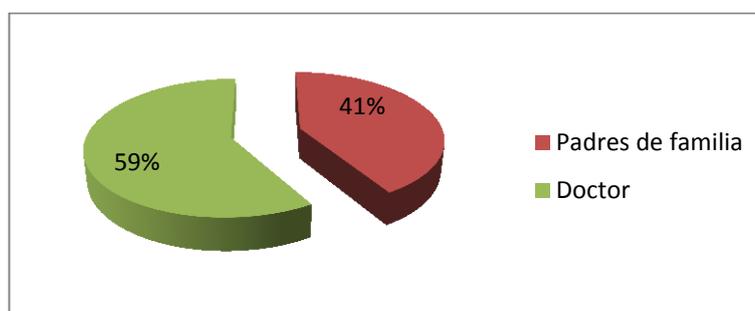
TABLA N° 5. INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	0	0
Padres de familia	12	41%
Doctor	17	59%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".

Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 5



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 59%, responden que el doctor es quien les ha informado sobre nutrición, mientras que el 41% responden que son los padres de familia. Esto nos indica que los doctores influyen positivamente en el desarrollo de los niños, son los encargados de brindar información acerca de la nutrición para conocer la forma de adquirir y consumir alimentos, a pesar de que los padres son muy importantes en las primeras etapas de vida de los niños/as, son los que marcan el estilo de vida, hasta los diez años, hay que poner el máximo acento en que los niños vean prácticas saludables y asimilar una educación nutricional en la familia.

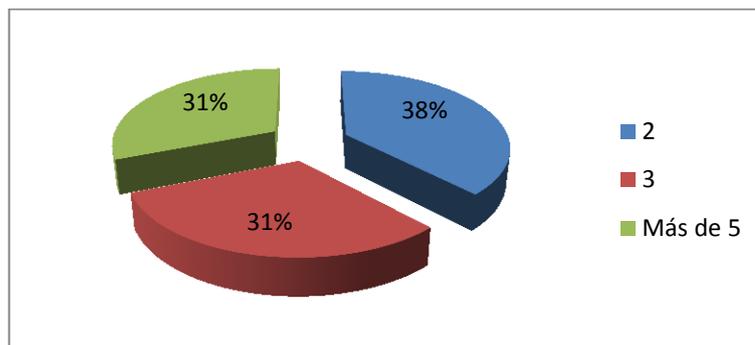
6.- ¿Cuántos dulces consume al día?

TABLA N° 6. CONSUMO DE DULCES

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
2	11	38%
3	9	31%
Más de 5	9	31%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 6



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 31% responden que comen 3 dulces al día, un 38% contesta que se comen 2 y el 31% restante responden que consumen más de 5. Esto indica que falta control por parte de los padres de familia con respecto al consumo de dulces esto es un problema grave por el hecho de que el consumo excesivo daña los dientes y produce algunas otras dificultades corporales, además esto podría generar un problema alimenticio y dejarían de consumir alimentos saludables, si lo hacen de vez en cuando y con control no existiría daño alguno.

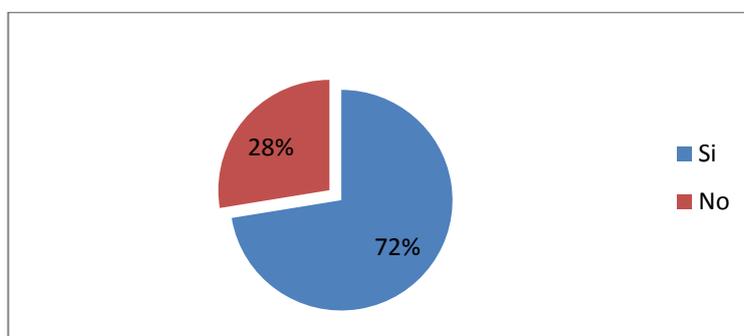
7.- ¿Cree que su rendimiento escolar se deba a la forma de alimentarse?

TABLA N° 7. RENDIMIENTO ESCOLAR

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	72%
No	8	28%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 7



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 72% responden que la alimentación si influye en su desempeño escolar y el 28% contesta que no. La mayoría de estudiantes admiten que la alimentación si es importante para que su desempeño escolar sea bueno, los alumnos que se nutre adecuadamente en un horario fijo, en cantidades suficientes van a desempeñarse perfectamente en el aula de clases, mientras que los niños que no lo hacen va a ser complicado que apliquen sus destrezas y habilidades correctamente por ende tendrán dificultades con respecto a su rendimiento escolar.

8.- ¿Tiene dificultades corporales por su forma de alimentarse?

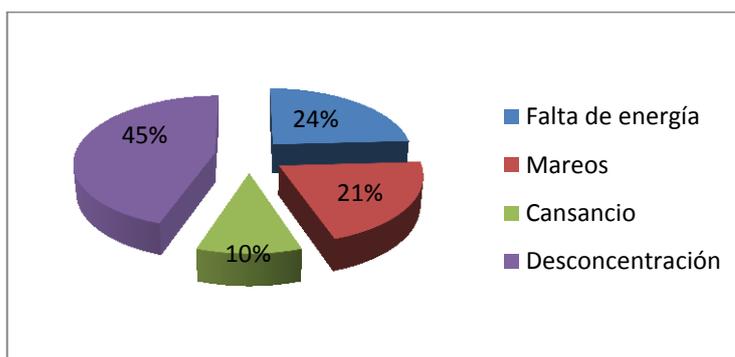
TABLA N° 8.DIFICULTADES CORPORALES

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Falta de energía	7	24%
Mareos	6	21%
Cansancio	3	10%
Desconcentración	13	45%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”.

Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 8



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 45% responden que se desconcentran cuando no van comiendo a la escuela, un 24% y 21% contesta que cuando no se alimentan bien les produce en ocasiones falta de energía y mareos mientras que el 10% contesta que les provoca cansancio. Esto se refiere a que si los niños consumen cantidades altas de azúcar les va a provocar alteraciones en su salud. El azúcar en la sangre, provocan fatiga, baja concentración e irritabilidad y la disminución en su capacidad de aprendizaje.

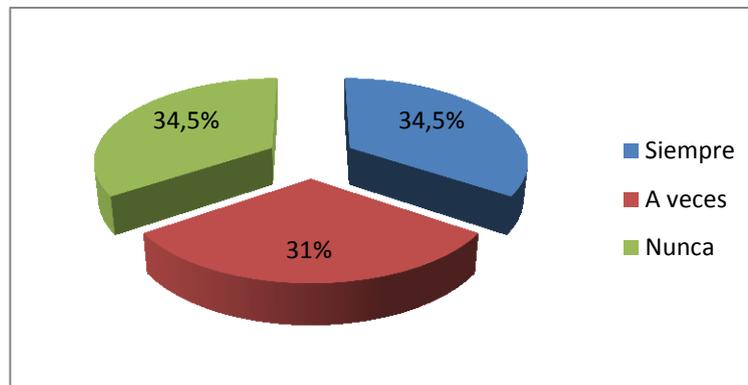
9.- ¿Le han realizado exámenes o controles médicos para saber si está bien alimentado?

TABLA N° 9. CONTROLES MEDICOS

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	34,5%
A veces	9	31%
Nunca	10	34,5%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 9



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 34% responden sus padres si les han hecho controles médicos para saber si están bien alimentados, un 31% contesta que solo a veces mientras que el 34% contesta que nunca se han realizado controles médicos. Esto quiere decir que los padres de familia no en su totalidad se preocupan del bienestar de sus hijos y el resto de padres de familia por motivos diversos no se han dado tiempo para realizar controles médicos a sus hijos para saber si están bien o no, recordando que la salud es el motor del ser humano sin ella no podríamos vivir.

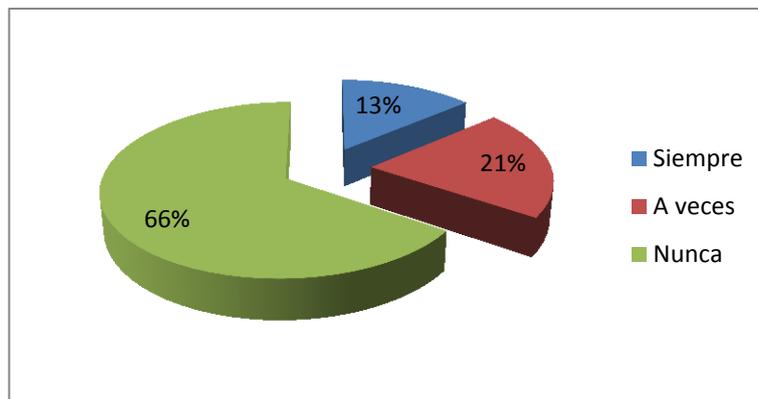
10.- ¿Ha recibido charlas sobre hábitos alimenticios?

TABLA N° 10. CHARLAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	13%
A veces	6	21%
Nunca	19	66%
TOTAL	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 10



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 66% responden que nunca han recibido charlas acerca de la nutrición, un 21% contesta que solo a veces, mientras que el 13% contesta que sí han recibido charlas acerca de la nutrición. Esto quiere decir que hace falta brindar información sobre nutrición ya que es un tema que se debe transmitir con frecuencia mediante charlas para el buen entendimiento del mismo con esto ayudaríamos a mejorar la salud y saber cómo debemos alimentarnos.

2.3.2. Encuesta aplicada a los docentes

1. ¿Ha brindado información a los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios?

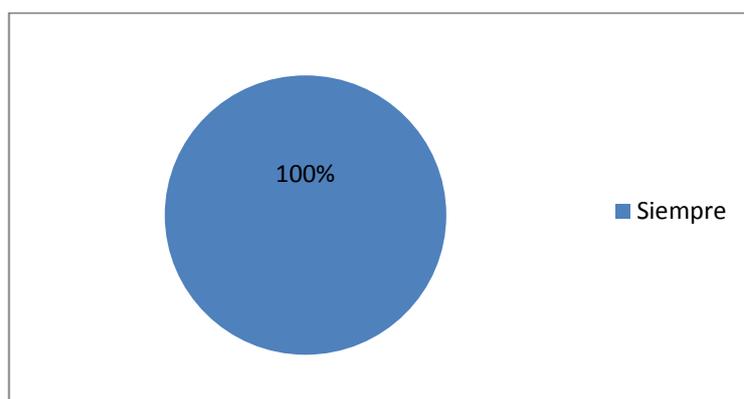
TABLA N° 1. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	100%
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".

Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 1



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados afirman haber brindado información a los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios. Los docentes de la escuela Isidro Ayora se preocupan de sus alumnos, por tal motivo transmiten su conocimiento dando lugar e importancia a la correcta nutrición mediante ello fortalecer los hábitos alimenticios que es muy importante.

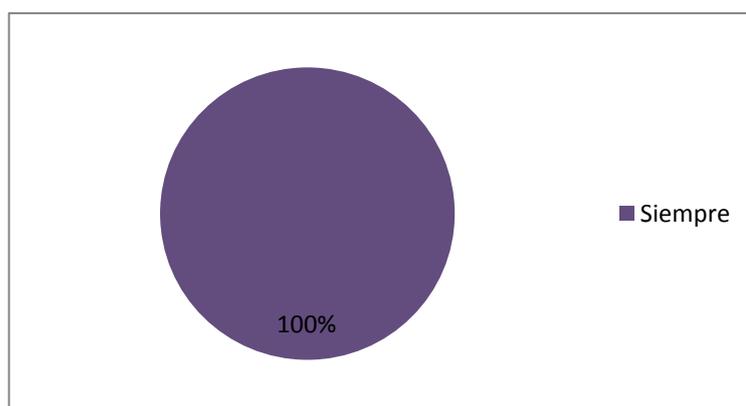
2. ¿Cree usted que la correcta nutrición aporta en el rendimiento académico de sus estudiantes?

TABLA N° 2. CORRECTA NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	100%
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 2



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados contestan que la correcta nutrición aporta en el rendimiento académico de sus estudiantes. Los docentes de la escuela Isidro Ayora están seguros que la correcta nutrición va de la mano con el desempeño escolar de sus alumnos por tal motivo manifiestan que la ayuda del cuidado de los padres de familia para sus hijos y una buena alimentación aporta en el aula de clases y hacen que los niños trabajen mejor.

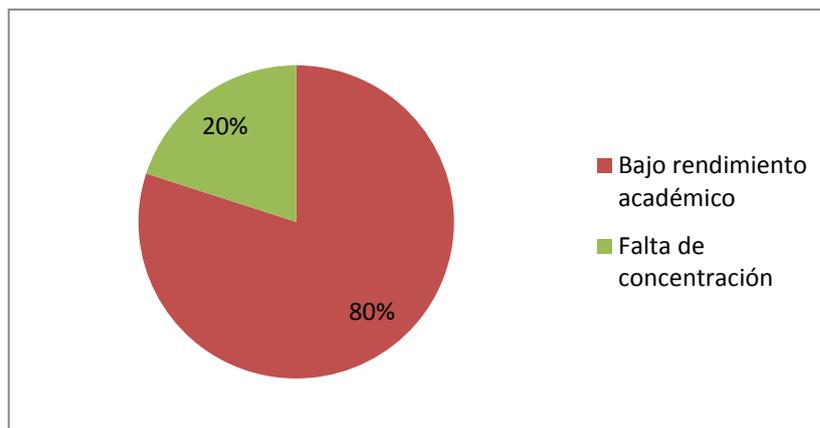
3. ¿Han demostrado sus alumnos problemas que a continuación se describen por consecuencia de una mala alimentación?

TABLA N° 3. PROBLEMAS DE SALUD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Debilidad corporal	0	0
Bajo rendimiento académico	4	80%
Falta de concentración	1	20%
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 3



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los Docentes encuestados, el 80% contestan que el bajo rendimiento académico de sus estudiantes es causa de una mala alimentación mientras que el 20% responde que produce falta de concentración. Los docentes aseguran que la mala alimentación produce en los estudiantes varios problemas de salud pero lo más relevante es el bajo rendimiento académico y la falta de concentración.

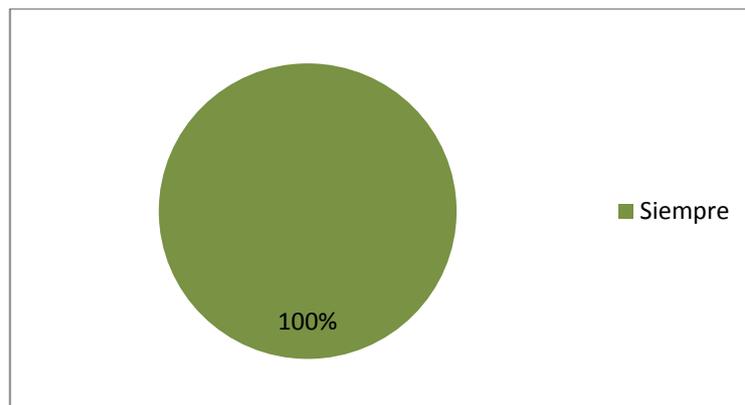
4. ¿Ha conversado con los padres de familia de sus alumnos acerca de la importancia de la nutrición?

TABLA N° 4. IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	100%
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”.
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N°4



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados contestan que si han conversado con los padres de familia acerca de la nutrición. La comunicación entre docentes y padres de familia es importante para que el alumno vaya desarrollando lo mejor de sí en el aula de clase por lo tanto hablar de la importancia de la nutrición es el eje primordial para que se desempeñen mejor y puedan retener conocimientos nuevos.

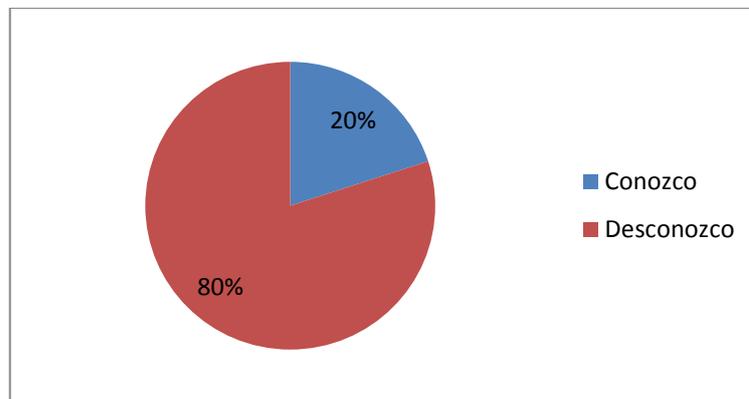
5. ¿Conoce usted los hábitos alimenticios de sus alumnos?

TABLA N° 5. HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ALUMNOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Conozco	1	20%
Desconozco	4	80%
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 5



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los Docentes encuestados, el 80% contestan que desconocen los hábitos alimenticios de sus estudiantes, mientras que el 20% responde que si conocen. Esto representa a que los docentes están contactados con los alumnos pero aún hace falta tener más información acerca de ellos ya que los hábitos alimenticios son el patrón primordial que una persona sigue a diario, incluyendo preferencias alimentarias, influencia familiar y cultural.

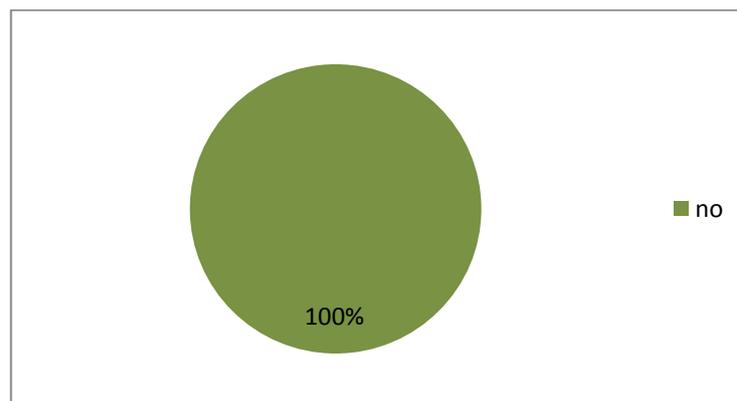
6. ¿Conoce usted si sus alumnos se nutren adecuadamente?

TABLA N° 6. NUTRICIÓN DE LOS ALUMNOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	5	100%
No se	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”.
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 6



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados contestan que no conocen si sus estudiantes están bien nutridos. Esto se refiere a que en su totalidad los docentes no conocen que alimentos ingieren sus alumnos a diario. La correcta nutrición de los niños es deber de sus padres, el modo de alimentarlos es indispensable por lo que en la escuela los maestros no conocen esa faceta de sus alumnos pero a medida de que el alumno empiece a padecer problemas en el aula se indaga hasta llegar al motivo por el que el niño está fallando.

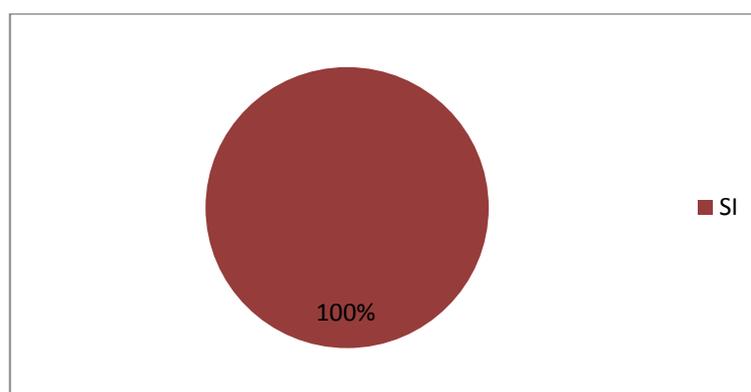
7. ¿Ha realizado alguna actividad con respecto a la importancia de la nutrición que ayude a los alumnos a mejorar el desempeño escolar?

TABLA N° 7. DESEMPEÑO ESCOLAR

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 7



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados contestan que si han realizado actividades con respecto a la nutrición. Esto indica que efectivamente ayudan a los niños a conocer la importancia de estar bien nutridos, ayudando también a que mejoren su rendimiento escolar, en la escuela Isidro Ayora los docentes contestan que han realizado varias actividades acerca de la importancia de la nutrición una de ellas es que toman muy en cuenta el bloque curricular de los alimentos y realizan exposiciones, explican para que sirven los alimentos y su clasificación haciendo que los alumnos muestren interés en mejorar su forma de alimentación y por ende su desempeño académico.

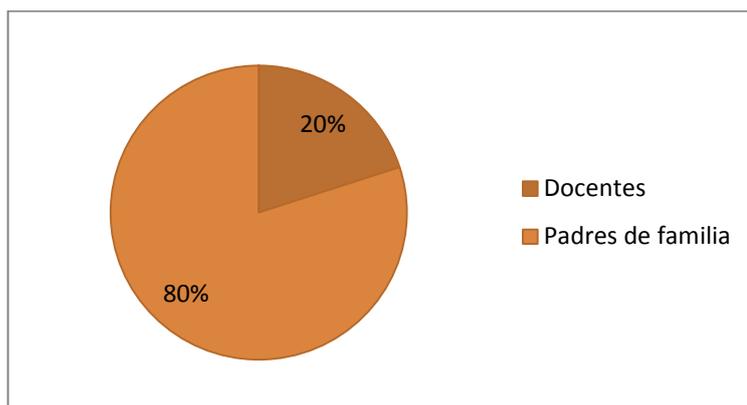
8. ¿A su criterio quién cree usted que es la persona responsable de informar a los niños que lleven una dieta adecuada?

TABLA N° 8. DIETA ADECUADA

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	1	20%
Padres de familia	4	80%
Medico	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 8



INTERPRETACIÓN

Del 100% de docentes encuestados, el 80% contestan que los responsables de informar a los niños que lleven una dieta adecuada son los padres de familia y el 20% contestó que son los docentes. Esto lleva a que informar y guiar a que los niños lleven una dieta adecuada es deber de los padres de familia por tan motivo deben ayudarlos a consumir de forma correcta los diferentes tipos de alimentos. Y de que los docentes incentiven a sus alumnos a nutrirse cada día de una manera adecuada.

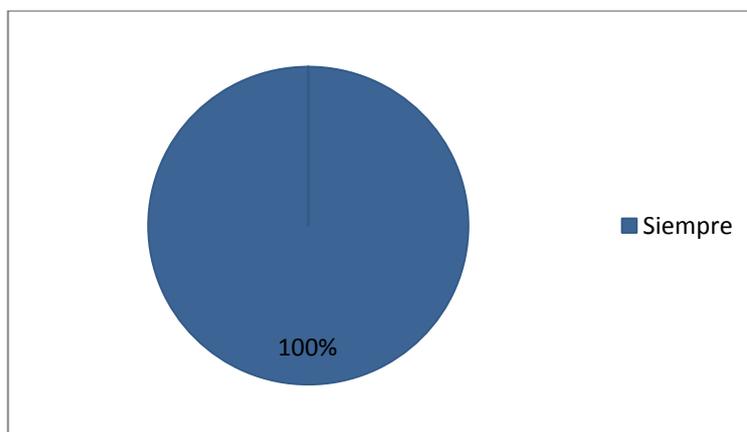
9. ¿En la institución se da preferencia al bloque curricular acerca de los alimentos para ayudar a los alumnos a mejorar sus hábitos alimenticios?

TABLA N° 9. BLOQUE CURRICULAR

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 9



INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados contestan que si dan preferencia al bloque curricular de los alimentos. Esto quiere decir que la institución educativa se preocupa por que los alumnos estén bien nutridos ayudándose del Bloque Curricular de los alimentos, que es importante ya que en el consta la correcta utilización de los mismos dando a conocer la clasificación de los mismos como los carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas, el agua, etc. y su aporte para el desarrollo del cuerpo.

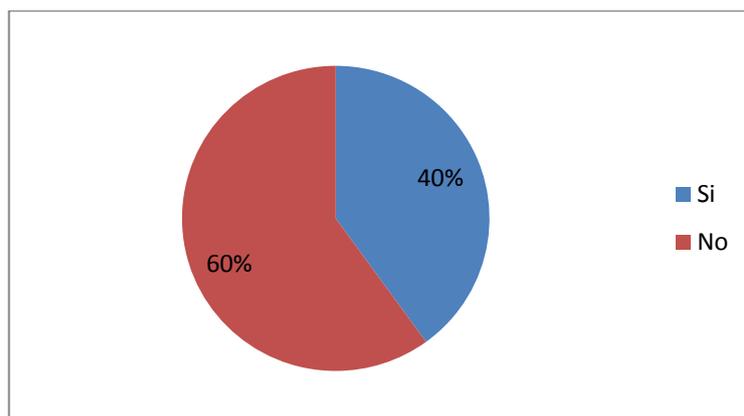
10. ¿Ha realizado charlas dirigidas a los padres de familia acerca de la importancia de la nutrición?

TABLA N° 10. CHARLAS A LOS PADRES DE FAMILIA

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	40%
No	3	60%
Total	5	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 10



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los docentes encuestados, el 60% contestan que no han dado charlas acerca de la nutrición y el 40% si lo ha realizado. Esto se refiere a que falta iniciativa por parte de algunos docentes para llegar a tocar el tema principalmente con los padres de familia en beneficio de los niños/as. Conocer la clasificación de los alimentos como los carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas y su utilización es fundamental para poder llevar una vida saludable y que mejor si se lo hace y se lo recibe mediante charlas.

2.3.3. Encuesta aplicada a padres de familia

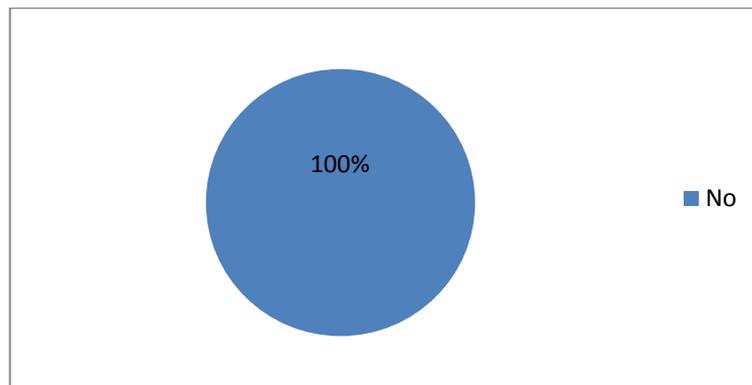
1. ¿Sus hijos padecen de algún problema alimenticio?

TABLA N° 1. PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	29	100%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 1



INTERPRETACIÓN

El 100% de los padres de familia encuestados contestan que sus hijos no padecen de ningún problema alimenticio. Esto quiere decir que al parecer los niños/as están en perfecto estado de salud. Por lo que comer con regularidad y consumir productos sanos, contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

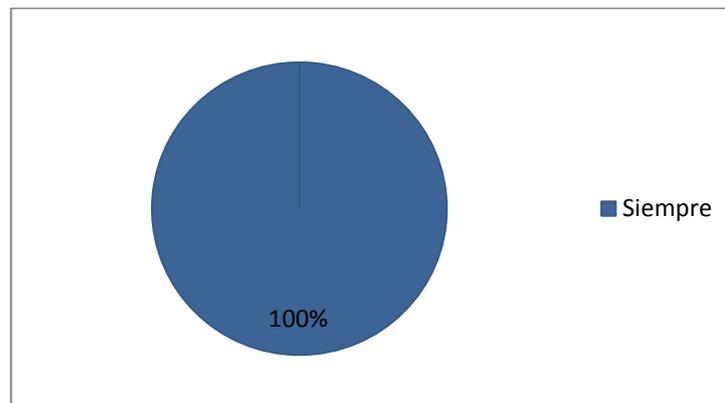
2. ¿Su hijo va desayunando a la escuela?

TABLA N° 2. DESAYUNO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	100%
No	0	0
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 2



INTERPRETACIÓN

El 100% de los padres de familia encuestados contestan que sus hijos siempre van desayunando a la escuela. Lo que representa que los niños van bien alimentados a la escuela porque sin lugar a duda el desayuno es la comida más importante del día y es deber de los padres de familia preocuparse día a día de no hacerles faltar la alimentación a sus hijos.

3. ¿Qué envía usted a sus hijos para que se alimenten en el recreo?

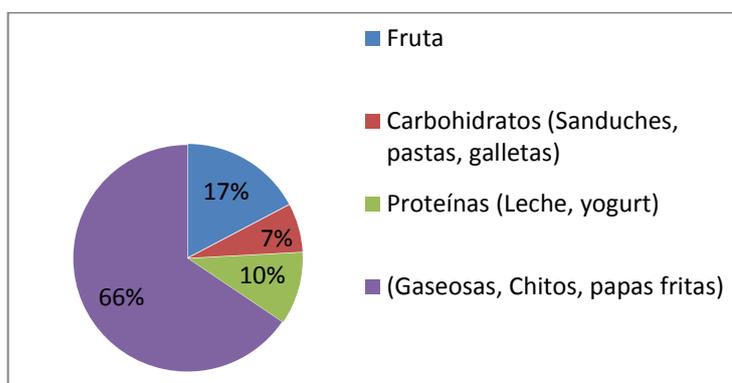
TABLA N° 3. REFRIGERIO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Fruta	5	17%
Carbohidratos (Sanduches, pastas, galletas)	2	7%
Proteínas (Leche, yogurt)	3	10%
(Gaseosas, Chitos, papas fritas)	19	66%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".

Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 3



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 66% envían a sus hijos productos no beneficiosos a la escuela, un 17% envían fruta, el 10% envía leche, yogurt y un 7% envía a sus hijos sánduches, pasta y galletas. Esto quiere decir que la forma más rápida de los padres de familia es enviar a sus hijos comida chatarra que no aporta nutrientes para la salud de sus niños, mientras que otros padres de familia si dedican más tiempo en las loncheras de sus hijos al enviarles productos sanos.

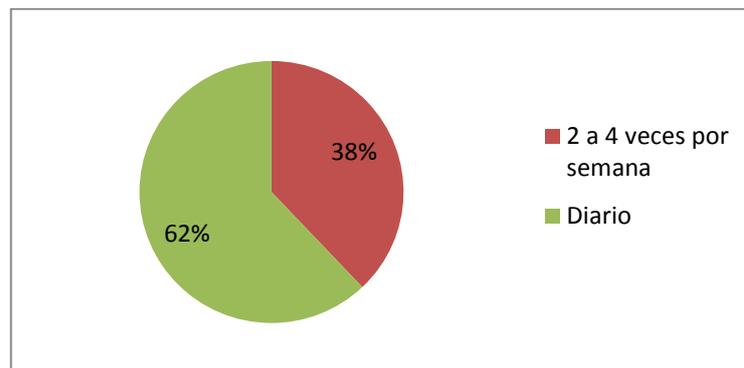
4. ¿Con qué frecuencia alimenta a su hijo/a de carne, pollo, pescado?

TABLA N° 4. CONSUMO DE CARNES

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	0	0
2 a 4 veces por semana	11	38%
Diario	18	62%
1 vez al mes	0	0
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 4



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 62% alimentan a diario a sus hijos con carnes de todo tipo, mientras que un 38% lo hacen de 2 a 4 veces a la semana. Esto se refiere a que una dieta equilibrada no repetitiva es beneficiosa para llevar una vida sana, por ello el consumo de carnes es un factor importante para su desarrollo.

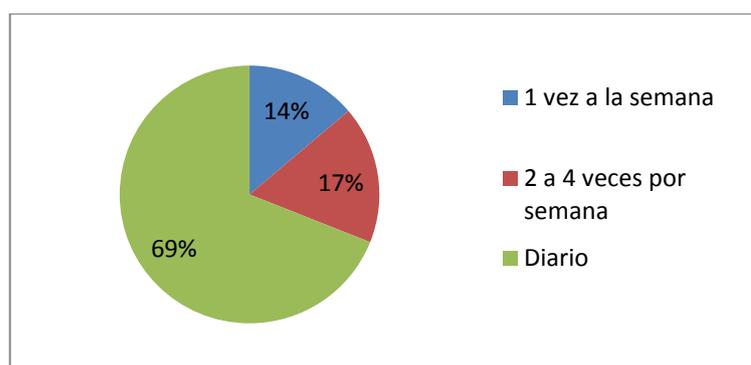
5. ¿Con que frecuencia incluye usted en la dieta alimenticia de su hijo/a las verduras?

TABLA N° 5. CONSUMO DE VERDURAS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	4	14%
2 a 4 veces por semana	5	17%
Diario	20	69%
1 vez al mes	0	0
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
 Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 5



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 69% contestan que incluye en la dieta de sus hijos las verduras diariamente, mientras que un 37% y 14% lo hacen del 1 vez y 2 a 4 veces a la semana. Esto quiere decir que los padres de familia incentivan a sus hijos a comer a diario las verduras que esto es un beneficio en su salud ya que ven las necesidades de sus hijos por ello incrementar el consumo de verduras es un factor importante para su desarrollo y el buen funcionamiento de su cuerpo.

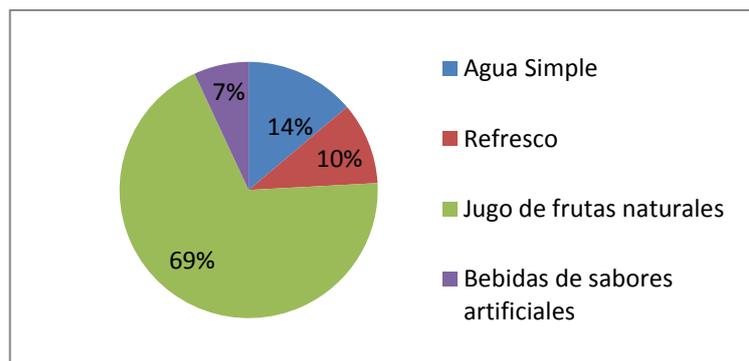
6. ¿Qué bebida consume normalmente a la hora de la comida?

TABLA N° 6. CONSUMO DE BEBIDAS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Agua Simple	4	14%
Refresco	3	10%
Jugo de frutas naturales	20	69%
Bebidas de sabores artificiales	2	7%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”.
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 6



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 69% responden que consumen jugo de frutas naturales a la hora de la comida, un 14% beben agua, mientras que el 10% y 7% consumen refrescos y bebidas artificiales. Esto se refiere a que la mayoría opta por lo sano al consumir jugo de frutas natural, tomando en consideración que otra forma de cuidar la salud es ingiriendo agua, también es necesario saber que beber solo jugos artificiales pueden causar daños en la salud.

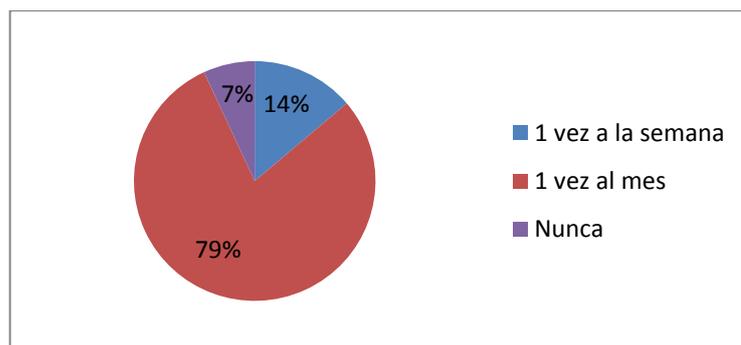
7. ¿Qué tan seguido comen en lugares de comida rápida (Mc Donald's, Pizza Hot, KFC)?

TABLA N° 7. CONSUMO DE COMIDA RAPIDA

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	4	14%
1 vez al mes	23	79%
Diario	0	0
Nunca	2	7%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 7



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 79% responden que frecuentan lugares de comida rápida 1 vez al mes, un 14% y 7% no lo hacen muy frecuentemente. Esto quiere decir que no frecuentan y consumen comida chatarra a diario, ya que se debe conocer que el consumo excesivo de grasas afecta la salud que aparte de engordar es dañina.

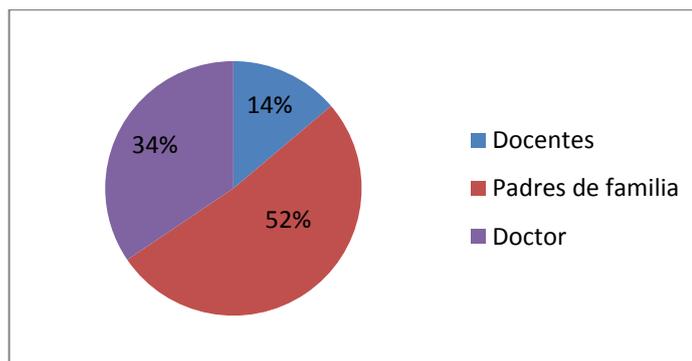
8. ¿A quién corresponde informar sobre nutrición?

TABLA N° 8. INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	4	14%
Padres de familia	15	52%
Estudiantes	0	0
Doctor	10	34%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 8



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 52% responden que son ellos los encargados de informarles a sus hijos sobre nutrición, un 14% y 34% responden que docentes y el doctor. Esto indica que los informantes sobre nutrición deben ser en primer lugar los padres de familia de ahí consideran que sean personas aptas y capacitadas para hacerlo bien.

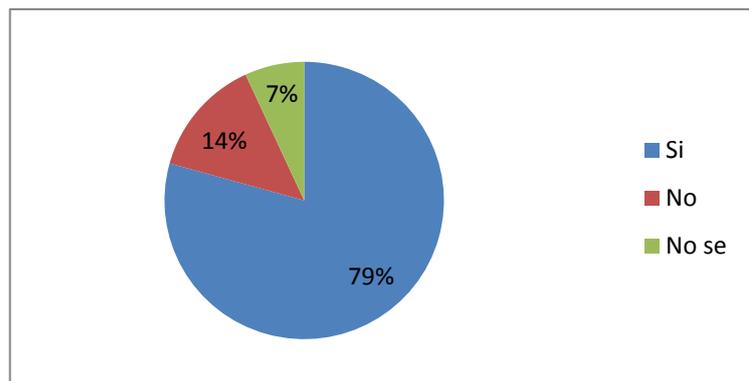
9. ¿Cree usted que la forma de nutrirse influye sobre el rendimiento escolar de su hijo/a?

TABLA N° 9. RENDIMIENTO ESCOLAR

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	79%
No	4	14%
No se	2	7%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela "Isidro Ayora".
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 9



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 79% contestan que no saben si la correcta nutrición aporta en el rendimiento académico de sus hijos, un 14% responde que sí y un 7% que no. Esto se deduce a que la mayoría de los padres de familia saben que para que sus hijos vayan bien en la escuela es necesario que estén bien nutridos y hacer lo posible por brindarles una dieta balanceada y equilibrada para ayudar a que el cuerpo y las actividades que se realizan a diario se desarrolle adecuadamente.

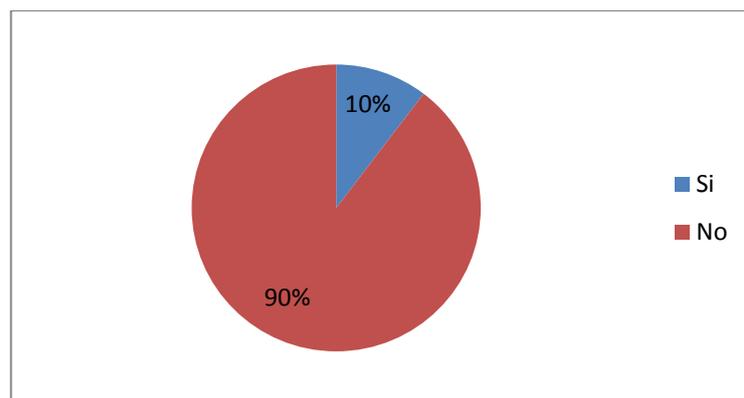
10. ¿Ha recibido charlas de nutrición?

TABLA N° 10. CHARLAS DE NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	10%
No	26	90%
Total	29	100%

Fuente: encuesta a estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”.
Elaborado por: Paulina Amores.

GRÁFICO N° 10



INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados, el 90% contestan que no han recibido charlas sobre nutrición y el 10% sí. Esto se refiere a que la mayoría de padres de familia no están al tanto de los beneficios que trae la buena nutrición para el desempeño escolar de sus hijos, por tal motivo es necesario brindar charlas para que mediante ello aprendan a consumir alimentos que sean beneficiosos para la salud.

2.3.4. Entrevista dirigida al señor director de la escuela Isidro Ayora

1.- ¿Han brindado los docentes de su institución información a los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios?

Si, ya que parte de la Malla Curricular en el área de Ciencias Naturales nos habla de los hábitos alimenticios.

2.- ¿Cree usted que una de las causas del bajo rendimiento académico de los alumnos es por la falta de una correcta nutrición?

Si ya que el factor primordial para el buen desenvolvimiento escolar es la buena nutrición.

3.- ¿En la institución se ha diagnosticado cuales son los hábitos alimenticios de los alumnos?

No pero deberíamos.

4.- ¿Considera usted necesario que la institución se preocupe más acerca de los tipos de alimentos que los alumnos consumen?

Si ya que es una norma indispensable para el buen desarrollo del niño.

5.- ¿El bar de la institución tiene algún seguimiento continuo para que en él se expendan productos que sean beneficiosos para los alumnos?

Si constantemente con el seguimiento del ministerio de salud.

6.- ¿Estaría de acuerdo que en la institución se realice un programa de capacitación dirigido a los padres de familia acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar?

Si es muy necesario e importante ya que la buena nutrición es la base en el desempeño escolar.

7.- ¿En la escuela se está trabajando y poniendo en práctica el bloque curricular de los alimentos que se encuentra establecido en el texto de Entorno Natural y Social?

Si pero no como se debería ya que es muy complicado hacer que se cumplan las normas en los hogares e incluso en el bar de la institución.

8.- ¿A su criterio quien cree usted que es la persona responsable para informar a los niños que lleven una dieta adecuada?

Sus padres pero en este caso nosotros los maestros tenemos la responsabilidad de cumplir con nuestra planificación en lo que respecta a la nutrición.

9.- ¿Cree usted que la forma de nutrirse de los niños y niñas influye en el rendimiento escolar?

Definitivamente sí.

10.- ¿Cree usted que brindar capacitaciones a los padres de familia de la escuela Isidro Ayora ayudará a mejorar los hábitos alimenticios y al mismo tiempo el desempeño escolar de los alumnos?

Si haciéndole de forma responsable en el comprometimiento de los padres de familia, maestros y estudiantes.

2.4. CONCLUSIONES

Luego del análisis efectuado en forma minuciosa se llega a las siguientes conclusiones:

- En la institución falta información acerca de una correcta nutrición y los hábitos alimenticios ya que se evidencia que los niño/as desconocen sobre dicho tema, conociendo a la vez que no existe ningún tipo capacitación con respecto a la importancia de la nutrición.
- En la institución no se han realizado actividades con respecto a la nutrición que ayuden a mejorar el desempeño escolar de los estudiantes por lo que en algunos casos es preocupante su rendimiento.
- Los maestros aplican una enseñanza aprendizaje compartida es decir las dos partes con oportunidades iguales y trabajan con el bloque curricular de los alimentos en el área de Entorno Natural y Social pero no logran ayudar a sus alumnos a mejorar el buen desarrollo físico, psicológico e intelectual.
- Los padres de familia no demuestran el mayor interés con respecto a la nutrición de sus hijos ya que no les envían en sus loncheras productos que aporten con los nutrientes necesarios de acorde a su edad, que ayuden a mejorar su desempeño escolar, por lo contrario en algunos casos envían a sus hijos dinero que al momento de ir al bar de la institución lo utilizan para comprar golosinas o juguetes.
- La mayoría de estudiantes no tienen en sus hogares una alimentación balanceada que incluya los diferentes tipos de nutrientes esto impide que desarrollen sus capacidades y demuestren desinterés en la escuela por lo que su rendimiento es bajo, tomando en cuenta que es muy importante la alimentación en la etapa que se encuentran los alumnos.

2.5. RECOMENDACIONES

Habiendo interpretado las necesidades reales de los estudiantes, docentes y padres de familia de la institución es necesario que se generen cambios en beneficio de los estudiantes.

- Es necesario que la institución educativa promueva temas relacionados con la nutrición y la importancia de los alimentos, en donde participe la comunidad educativa, con el fin de conocer lo importante que es mantener una buena salud y un buen desempeño escolar esto se lo puede realizar mediante charlas, reproducción de videos, exposiciones, etc.
- Se sugiere que los docentes que aprovechen el tiempo que los padres de familia asisten a las reuniones de la escuela para compartir charlas o conferencias de la importancia de la nutrición para sus hijos y que mediante ello sea un apoyo para mejorar su rendimiento escolar.
- Es importante que los maestros al momento de trabajar el Bloque Curricular de los alimentos lo hagan de una forma más dinámica y práctica incentivando a los alumnos a consumir productos que tengan nutrientes suficientes con respecto a su edad.
- Se recomienda a los padres de familia demostrar mayor interés por la nutrición de sus hijos conociendo los productos que aportan nutrientes necesarios para su buen desarrollo, que ayuden a mejorar su desempeño escolar y enviar en sus loncheras alimentos ricos en nutrientes, mas no enviarles dinero porque no saben en que lo invertirán.
- Es importante que los niños tengan una alimentación balanceada para ello deben proporcionarse de alimentos ricos en proteínas, vitaminas, carbohidratos, etc. Así mejorarán su rendimiento escolar y desarrollaran sus destrezas y habilidades de manera adecuada.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. Tema: “IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR”

3.2. Datos Informativos.

Institución: Escuela “Isidro Ayora”

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Parroquia: La Matriz

Lugar: Calle Quijano y Ordoñez y Tarqui.

Sección: Matutina

Total de estudiantes de la institución: 1550

Tipo de plantel: Fiscal

Email: isidroayora35.@.gmail.com

Teléfono: 032/801-401

Cód. Circuital: 05DOIC14_15

Cód. AMIE: 05H00090

3.2.1. Justificación

Las razones que me motivaron a la realización del programa de capacitación sobre la importancia de la nutrición son por el bajo rendimiento académico que en el aula se encuentra.

El presente trabajo consta de un diseño de presentación de talleres dirigido a los padres de familia con el tema importancia de la nutrición en el desempeño escolar.

Este diseño del programa de capacitación permitirá a los niño/as de la escuela “Isidro Ayora” conocer la importancia de nutrirse correctamente y cómo aporta en el desempeño escolar, tomando en cuenta los diferentes productos que se encuentra en su localidad como: (frutas, verduras, carnes, etc.), que cada una cumple con diferentes funciones ayudando a mantener el cuerpo y la mente sana permitiendo que los niños/as se desarrollen de manera eficiente dentro y fuera de la institución.

Es importante conocer las necesidades, sentimientos e inquietudes de los niño/as, a través de la comunicación detectando si existe o no problemas alimenticios brindándoles información para su salud. Los aprendizajes están inmersos en la cotidianidad de los niños.

Esta investigación se realiza por primera vez en la Institución Educativa ya que no se ha tomado en cuenta dicho tema. Destacando que no ha existido ningún tipo de diseño de presentación de talleres dirigido a los padres de familia de los niño/as de la escuela Isidro Ayora con el tema de la nutrición y el desempeño escolar que será un tema necesario para conocer como consumir productos en cantidades suficientes y que mejoren en todo aspecto en la escuela.

Se propone que la aplicación del programa de capacitación influya en los estudiantes para que consuman productos saludables y no comida chatarra o golosinas que afecten su salud, promoviendo así el desarrollo y el mejoramiento académico de todos los alumnos.

3.2.2. Objetivos.

General:

Incentivar a la comunidad educativa mediante un programa de capacitación sobre la importancia de la nutrición para mejorar el desempeño escolar de los niños y niñas.

Específicos:

- Orientar a los docentes y padres de familia a que motiven a los niños/as a consumir alimentos aptos para su buen desarrollo.
- Establecer una charla con la comunidad educativa informando los beneficios de los nutrientes en el desempeño escolar.
- Diseñar presentaciones de power point que motiven a los niños/as a consumir los diferentes tipos de alimentos que aporten nutrientes para que mejoren su salud y en especial su desempeño escolar.

3.2.3. Descripción de la propuesta

El diseño de la presentación de talleres acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar en la que se dará a conocer diferentes conceptos, características, ventajas y desventajas de los alimentos ayudara a que los alumnos de la escuela Isidro Ayora mejoren sus hábitos alimenticios.

Los participantes de esta actividad son los padres de familia informándoles acerca de la importancia que tiene la nutrición con el desempeño escolar, de tal forma que los niños/as se nutran de mejor manera tomando en consideración el aporte de cada nutriente para su cuerpo esta actividad va en beneficio también para la institución.

3.3. Desarrollo de la propuesta

3.3.1. Plan Operativo

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	META	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RESPONSABLE	TIEMPO
Incentivar a la comunidad educativa mediante un programa de capacitación para que tengan conocimiento sobre la importancia de la nutrición y utilizar los beneficios que brindan para mejorar el desempeño escolar de los niños y niñas.	Orientar a los docentes y padres de familia para que motiven a los niños a consumir alimentos aptos para su buen desarrollo y de tal manera se nutran correctamente.	“Se dispondrá de un 100% entre Padres de familia y docente para aplicarla en el periodo de una semana”	Mesa redonda, Charla, Lluvia de ideas, Uso de relatos y fotografías de la nutrición.	Paulina Amores	60 min.
	Establecer una charla para la comunidad educativa informando los beneficios de los nutrientes en el desempeño escolar.	“Se dispondrá de un 100% entre Padres de familia, docente y estudiantes para aplicarla en el periodo de una semana”	Actividades lúdicas, Conferencia, Foro, Exposición sobre los beneficios de los nutrientes y su importancia	Paulina Amores	60 min.
	Diseñar presentaciones de power point que motiven a los niños/as a conocer los diferentes tipos de nutrientes para que mejoren su salud y en especial su desempeño escolar.	“Se dispondrá de un 100% de los estudiantes para aplicarla en el periodo de una semana”	Debate, Dialogo, Canto y Presentación de diapositivas con los diferentes conceptos, clasificación, beneficios de los nutrientes para mejorar el desempeño escolar.	Paulina Amores	60 min.

3.3.2. Planes de acción



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y HUMANÍSTICAS
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA



LOS NUTRIENTES



TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
LATACUNGA-ECUADOR
2013-2014

ÍNDICE

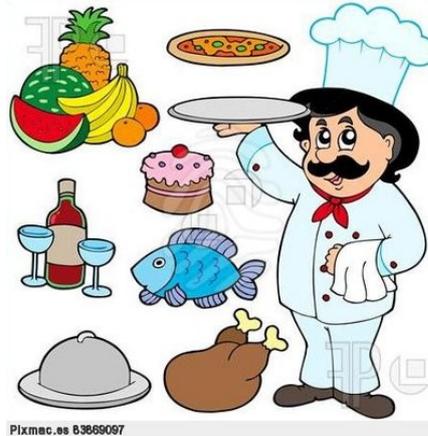
CONTENIDO	Página
PORTADA.....	87
ÍNDICE.....	88
TALLERES DE CAPACITACIÓN	
Taller N° 1: Hablemos de la nutrición	90
Taller N° 2: El desempeño escolar.....	93
Taller N° 3: Diferencia entre alimentación y nutrición.....	96
Taller N° 4: Los Carbohidratos.....	99
Taller N° 5: Las Proteínas.....	102
Taller N° 6: Lípidos o Grasas.....	105
Taller N° 7: Las Vitaminas.....	108
Taller N° 8: Los Minerales.....	111
Taller N° 9: El Agua.....	114
Taller N° 10: Lonchera saludable.....	117
Taller N° 11: Canción de los alimentos.....	120
Taller N° 12: Recetas para niños.....	123

TALLER

Nº1



Tema: Hablemos de la nutrición



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Describir que es la nutrición mediante la utilización de imágenes e información adecuada para una buena obtención de conocimientos.

Estrategias: Mesa redonda.

Procedimiento:

Explicar las reglas fundamentales de la mesa redonda a los estudiantes.

- Escuche atentamente a los demás y espere que hayan terminado.

Plantear claramente la mesa redonda exponiendo en la pizarra los puntos siguientes:

- La situación que se vayan a informar.
- El objetivo de la mesa redonda.
- Para generar ideas, recurra a una pregunta.

¿Cómo dirigir el grupo?

Dar tiempo a los estudiantes para pensar en lo que quieren decir.

Agradecer las aportaciones.

Animar a los estudiantes a intervenir en la mesa redonda, invitándoles a exponer más ideas.

¿Cómo abordar las dificultades?

Si alguien da una información incorrecta, valore en si el error es importante.

Si es así, pida a los demás que expongan su parecer, de tal forma que no se desanime al que habló primero.

Aclarar el malentendido.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

¿Lograron los estudiantes especificar y compartir lo que sabían?

¿Escuchaban y respondían a las ideas de los demás?

Tiempo: 60 minutos

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Carteles
- ✓ Medio físico
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Mesas
- ✓ Sillas
- ✓ Participantes

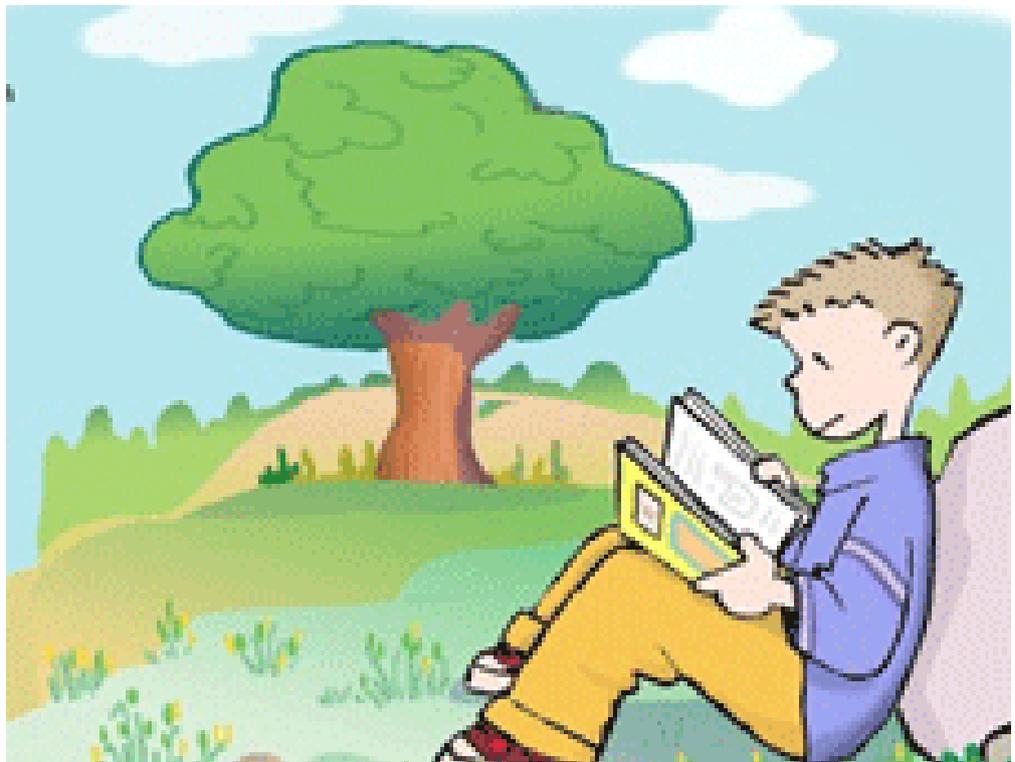
Contenido Científico:

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

Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

TALLER

Nº2



Tema: El desempeño escolar



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Exponer la relación que existe entre el desempeño escolar y la nutrición mediante la utilización de información científica para que mejoren su rendimiento académico.

Estrategias: Charla.

Procedimiento: Informar a los estudiantes, la relación que tienen el desempeño escolar y la nutrición.

¿Cómo dirigir el grupo?

Pedir a los estudiantes mucha atención para empezar la charla.

Agradecer el silencio de los estudiantes.

Animar a los estudiantes a intervenir en la charla.

¿Cómo abordar las dificultades?

Si los estudiantes no comprenden la información impartida en la charla es necesario dar una pausa y responder sus inquietudes.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

¿Lograron los estudiantes comprender la relación que tiene el desempeño escolar y nutrición?

¿Escuchaban y respondían a las preguntas realizadas?

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Carteles
- ✓ Medio físico
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

El desempeño escolar es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa.

El desempeño escolar va de la mano con la nutrición, al conocer que un niño bien alimentado se desarrolla perfectamente tanto en la escuela como en otros lugares por lo contrario, la desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar bajo Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

TALLER

Nº3



Tema: Diferencia entre alimentación y nutrición



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Comparar los términos alimentación y nutrición mediante la utilización de información científica e imágenes para mejor entendimiento de los estudiantes.

Estrategias: Lluvia de ideas.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Diga a los estudiantes que generen todas las ideas que puedan acerca del tema planteado.

¿Cómo dirigir el grupo?

Exponer con claridad el ejercicio.

Aclarar todas las dudas antes de que los estudiantes empiecen a aportar ideas.

Registrar todas las contribuciones en la pizarra.

Excluir las aportaciones que parezcan inadecuadas.

Si el proceso empieza a estancarse, puede plantear de nuevo la pregunta para provocar más respuestas.

Al término de la lluvia de ideas, revise y resuma la lista de ideas expuestas o pida a los estudiantes que lo hagan.

¿Cómo abordar las dificultades?

Si las respuestas de los estudiantes no tienen relación con el tema, haga una pausa para definirlo con más claridad antes de continuar.

Si los estudiantes tienen dificultad en responder por no estar familiarizados con el tema, ofrézcales algunas respuestas que puedan estimular sus ideas.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

¿Han aportado los estudiantes muchas ideas?

¿Cómo ha resumido el grupo las ideas expuestas?

¿Cuáles han sido las ventajas y las desventajas de esta estrategia?

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Carteles
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

La alimentación es el acto voluntario o la disposición por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.

La nutrición es el proceso fisiológico e involuntario, que nuestro organismo realiza para capturar los nutrientes que precisa, para poder mantenerse en vida.

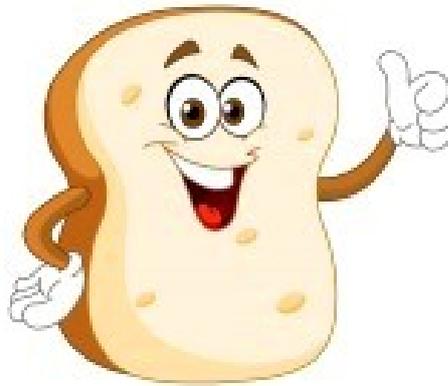
Alimentarse es pues una acción voluntaria que se relaciona con factores de tipo cultural, social, etc.; y nutrirse es una acción involuntaria que se relaciona con las funciones corporales de la digestión.

TALLER

Nº4



Tema: Los Carbohidratos



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Identificar los carbohidratos utilizando información e imágenes para mejor entendimiento de los estudiantes.

Estrategias: Uso de relatos y fotografías.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Hacer una buena selección de imágenes: que tenga relación con el tema, antes de utilizar relatos.

Siempre que sea posible, hacer que los estudiantes describan las imágenes para que estén más familiarizados con el tema.

¿Cómo dirigir el grupo?

Hacer una guía de preguntas y pedir a los estudiantes que escriban sus ideas y reacciones sobre lo que han visto.

¿Cómo abordar las dificultades?

Los relatos e imágenes pueden causar respuestas diferentes entre los estudiantes.

Es preciso darles siempre la oportunidad de manifestar sus reacciones.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

Pida a los estudiantes que elijan a los carbohidratos dentro de una variedad de imágenes.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono, son elementos principales en la alimentación, que se encuentran en azúcares, almidones y fibra. La función principal de los carbohidratos es el aporte energético. Son una de las sustancias principales que necesita nuestro organismo.

Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos entre los que se encuentran el pan, leche, palomitas de maíz, papas, galletas, fideos, gaseosas, maíz, etc.

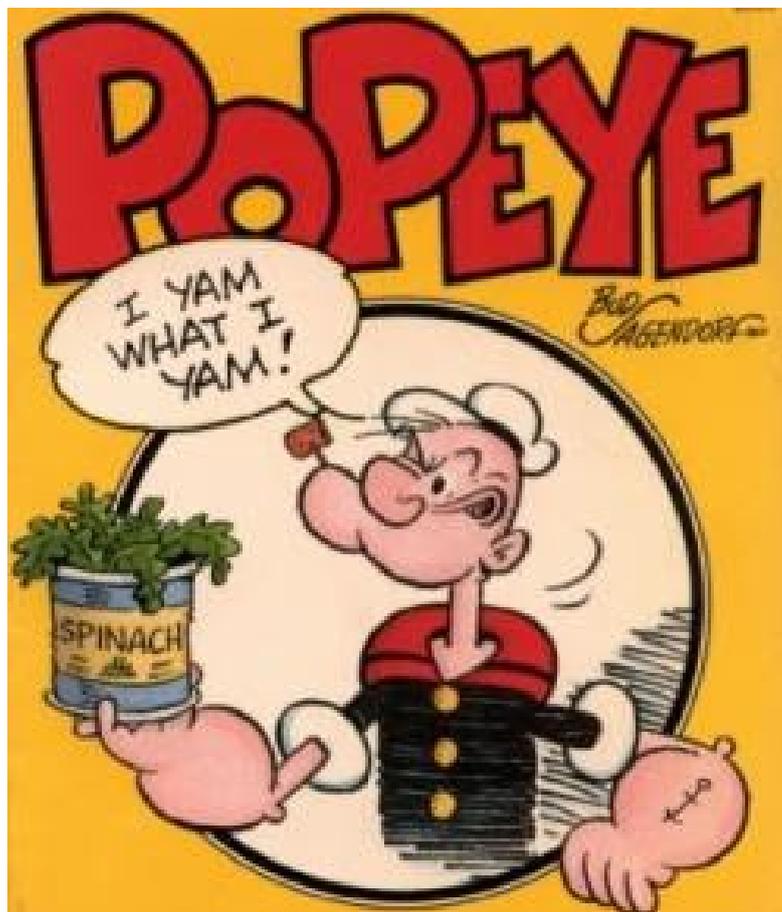
Los carbohidratos o hidratos de carbono se agrupan en dos categorías principales.

Los carbohidratos simples incluyen azúcares, como de la fruta (fructosa), el azúcar del maíz o el azúcar de uva (dextrosa o glucosa), y el azúcar de mesa (sacarosa).

Los carbohidratos complejos incluyen todo lo hecho de tres o más azúcares unidos.

TALLER

Nº5



Tema: Las Proteínas



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Demostrar la importancia de las proteínas utilizando información e imágenes para el mejor entendimiento de los estudiantes.

Estrategias: Actividades lúdicas.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Invitar a los estudiantes a acercarse a los conocimientos de una manera agradable, dibujando los alimentos que consumen, reconociendo sus hábitos alimenticios y valorando la diversidad de ideas y sentimientos.

¿Cómo dirigir el grupo?

Siempre que encargue a los estudiantes desarrollar alguna actividad lúdica recuérdelos que lo importante no es el instrumento sino la búsqueda del conocimiento.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

Verifique si los dibujos que realizaron corresponden a las proteínas.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Lápices
- ✓ Hojas de papel bond
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

Las proteínas son las que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de [grasas](#) en la sangre).

Las proteínas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

En general, la calidad de los alimentos de proteínas de origen animal es mucho más superior al de origen vegetal, debido a que contienen todos los aminoácidos esenciales en diversas proporciones. La inferior calidad de la proteína vegetal se debe a una escasez de uno o más aminoácidos esenciales.

TALLER

Nº6



Tema: Lípidos o Grasas



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Mencionar las grasas saturadas e insaturadas utilizando información relevante para el conocimiento de los estudiantes.

Estrategias: Conferencia.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Pida a los estudiantes poner mucha atención a la información que se les va a impartir, preguntarles que alimentos consumen más, sea de casa o chatarra reconociendo sus hábitos alimenticios.

¿Cómo dirigir el grupo?

Siempre que pida a los estudiantes que pongan atención recuérdelos que lo importante es absorber los conocimientos para ponerlos en práctica y así llevar una buena nutrición.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

Realice preguntas acerca de la información impartida.
Pídales identificar las grasas saturadas e insaturadas.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

Las grasas son compuestos orgánicos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno y forman el grupo más grande de aporte energético en nuestra alimentación.

Funciones de las grasas

Al igual que los hidratos de carbono, son combustibles pero mucho más efectivos. Proporcionan energía para que el organismo funcione además de protegernos del frío. También ayudan a transportar y absorber las vitaminas y a incorporar los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo.

Como fuente concentrada de energía y calor, el cuerpo además recurre a estas reservas cuando lo necesita. De cada gramo de grasa el cuerpo obtiene 9 calorías, más del doble de las que aportan los carbohidratos y proteínas.

El exceso de grasa se utiliza en distintos tipos de tejidos, pero en su mayoría se almacena en las células adiposas que sirven como aislante y protección a diferentes órganos.

Ayudan a que la piel y el cabello estén sanos ya que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar las vitaminas A, D, E y K a través del torrente sanguíneo.

TALLER

Nº7



Tema: Las vitaminas



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Conocer las vitaminas y su importancia para el desarrollo del cuerpo utilizando información científica e imágenes adecuadas para el mejor entendimiento de los estudiantes.

Estrategias: Foro.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Pedir a los estudiantes poner mucha atención a la información que se les va a impartir en el foro para que al final puedan responder a las preguntas planteadas, preguntarles que alimentos consumen y de ellos cuales creen que poseen vitaminas.

¿Cómo dirigir el grupo?

Siempre que pida a los estudiantes que pongan atención recuérdelos que lo importante es absorber los conocimientos para ponerlos en práctica y así llevar una buena nutrición.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

Realice preguntas acerca de la información impartida.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

Hay dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas (liposolubles) y las solubles en agua (hidrosolubles).

Cuando comes alimentos que contienen vitaminas solubles en grasas, estas se almacenan en los tejidos grasos de tu cuerpo e hígado. Esperan en la grasa corporal hasta que el cuerpo las necesite.

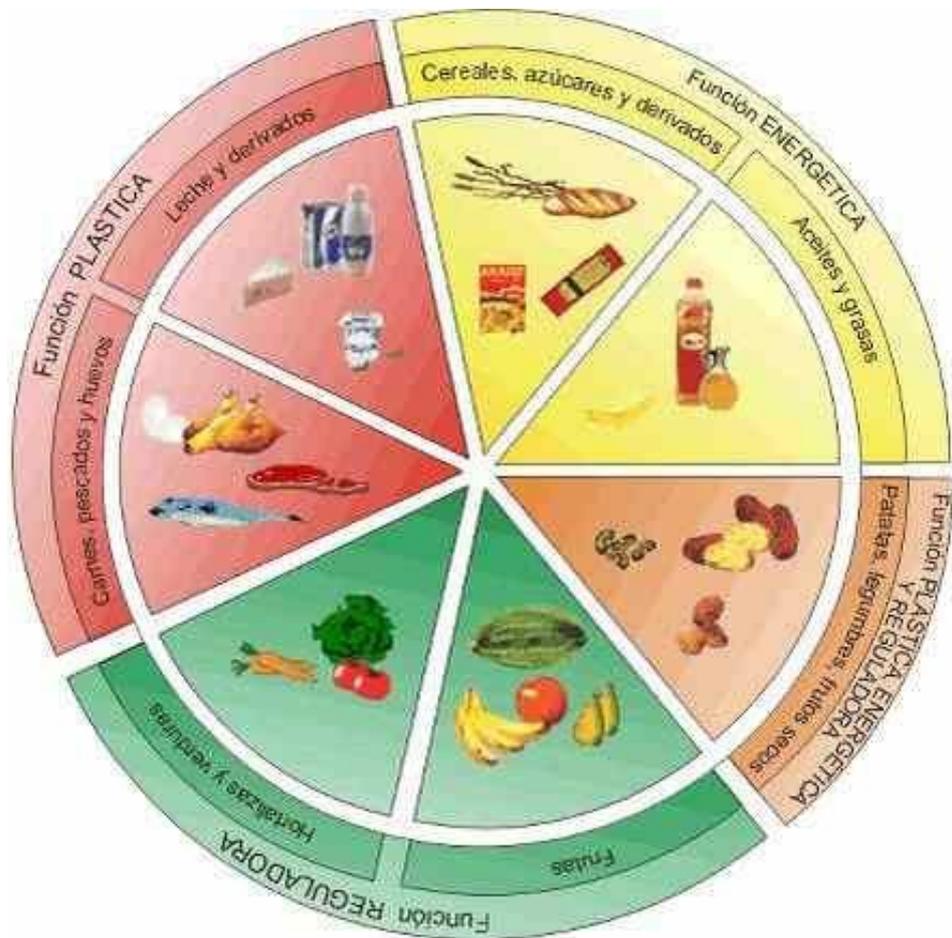
Las vitaminas solubles en grasas se mantienen cómodamente almacenadas en tu cuerpo por algún tiempo: algunas se quedan unos días, mientras que otras están hasta seis meses.

Las vitaminas solubles en agua son diferentes. Cuando comes alimentos que contienen vitaminas solubles en agua, estas no se almacenan en tu cuerpo por tanto tiempo. En cambio, viajan por el torrente sanguíneo. Todo lo que tu cuerpo no utiliza se elimina cuando se orina.

Por lo tanto, es necesario reponerlas con frecuencia porque no se almacenan en el cuerpo. Este grupo de vitaminas incluye la vitamina C y el gran grupo de vitaminas B: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina, B6 (piridoxina), ácido fólico, B12 (cobalamina), biotina y ácido pantoténico.

TALLER

Nº8



Tema: Los minerales



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Indicar la función de los minerales para el desarrollo del cuerpo utilizando información científica e imágenes adecuadas para el mejor entendimiento de los estudiantes.

Estrategias: Exposición.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Pedir a los estudiantes poner mucha atención a la información que se les va a impartir en la exposición para que al final puedan reconocer en los gráficos presentados a los productos que poseen minerales.

¿Cómo dirigir el grupo?

Siempre que pida a los estudiantes que pongan atención recuérdelos que lo importante es absorber los conocimientos para ponerlos en práctica y así llevar una buena nutrición.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

Indicarles una variedad de productos y hacer que reconozcan los que poseen minerales.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Carteles
- ✓ Imágenes
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

La función general de los minerales:

Son constituyentes esenciales de las estructuras esqueléticas, tales como huesos y dientes. Juegan un papel clave en el mantenimiento de la presión.

Sirven como constituyentes estructurales de tejidos blandos.

Son esenciales para la transmisión de los impulsos nerviosos y para las contracciones musculares.

Es vital en el equilibrio ácido-base corporal y consecuentemente regulan el pH de la sangre y otros fluidos corporales.

Los minerales sirven como constituyentes esenciales de muchas enzimas, vitaminas, hormonas y pigmentos respiratorios, o como cofactores en el metabolismo, catálisis y como activadores enzimáticos.

TALLER

Nº9



Tema: El agua



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Brindar información de la importancia de consumir agua para el buen funcionamiento del cuerpo.

Estrategias: Debate.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Desde el principio, anote en la pizarra las dos reglas fundamentales del debate, para recordárselas a los estudiantes, si fuera necesario:

Escuche atentamente a los demás y espere que hayan terminado.

No tenga reparo de discrepar con las opiniones de otras personas, pero siempre con mucho respeto.

Plantee claramente el debate exponiendo en la pizarra los puntos siguientes:

Las situaciones que se vayan a debatir. El objetivo del debate. El resultado deseado del debate.

Para generar ideas que permitan debatir, recurra a una pregunta, fotografía, relato, declaración o cualquier otro estímulo adecuado.

¿Cómo dirigir el grupo?

Dar tiempo a los estudiantes para pensar en lo que quieren decir.

Si ponen primero por escrito sus ideas, estarán probablemente mejor preparados cuando les toque hablar.

Animar a los estudiantes a intervenir en el debate, invitándoles a exponer más ideas o preguntando si están o no de acuerdo con otros miembros del grupo.

¿Cómo abordar las dificultades?

Si los estudiantes no desean intervenir, recuérdelos que la finalidad es explorar ideas y puntos de vista.

Pida a los estudiantes que estén callados que lean algunas de las reflexiones que hayan escrito.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

¿Lograron los estudiantes especificar y compartir lo que sabían?

¿Escuchaban y respondían a las ideas de los demás?

¿Qué ideas o desacuerdos claves se han manifestado?

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Relato
- ✓ Participantes

Contenido Científico:

El agua es un nutriente esencial para nuestro organismo, basta con solo pensar que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal, siendo el contenido de esta sustancia mayor en lactantes y en niños. El agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes, oxígeno, la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de productos de desecho.

TALLER

Nº10



Tema: Lonchera saludable



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Motivar a los alumnos a llevar productos saludables en sus loncheras que aporten al buen funcionamiento del cuerpo.

Estrategias: El dialogo.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Conversar con los estudiantes acerca de la importancia de los nutrientes para el desarrollo del cuerpo.

Orientar a los estudiantes para que consuman alimentos sanos y la porción adecuada de acorde a su edad.

¿Cómo dirigir el grupo?

Ayudarlos a preparar sus loncheras.

Motivarlos a consumir frutas y verduras.

¿Cómo abordar las dificultades?

Si a los estudiantes no les gusta algún alimento incentivarlos a cambiar la preparación del producto.

¿Cómo evaluar lo aprendido?

¿Qué llevo en la lonchera?

¿Puedo consumir solo golosinas en la escuela?

¿Practico lo que aprendí?

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Relato
- ✓ Participantes
- ✓ Video

Contenido Científico:

Las loncheras tienen una importante función en el desempeño de los niños. La tarea de ellos es rendir en la escuela.

Las loncheras son de cierta manera el reflejo de nuestra familia. Una lonchera bien organizada muestra la preocupación que yo tengo, como padre de familia, por la salud de mi hijo. Una buena lonchera es lo que yo le enseño a mi hijo acerca de nutrición, sin teorías ni definiciones, únicamente con el ejemplo. La lonchera es un pequeño pero importante vehículo de alimentos y de estilo de vida que va a quedar impregnado en la vida de mi hijo.

TALLER

Nº11



Tema: Canción de los alimentos



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Motivar a los alumnos a llevar una adecuada nutrición por medio de canciones que les ayude a comer de manera más a gusto.

Estrategias: Canto.

Procedimiento:

¿Cómo empezar?

Leer las estrofas de la canción

Ponerle ritmo

¿Cómo dirigir el grupo?

Ayudarlos a cantar.

Motivarlos a participar cantando.

Tiempo: 30 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores
- ✓ Relato
- ✓ Participantes
- ✓ Letra de la canción

Contenido Científico:

A Comer

Lavarse las manos,
sentarse a la mesa,
pedir la comida,
así es como se empieza.

Lavarse las manos,
sentarse a la mesa,
pedir la comida,
así es como se empieza

A comerse la sopa,
a comerse el arroz,
a comerse la carne,
que mamita preparó

Si no comes no hay merienda
ni paseos ni diversión
si no comes no hay amigos
ni verás televisión

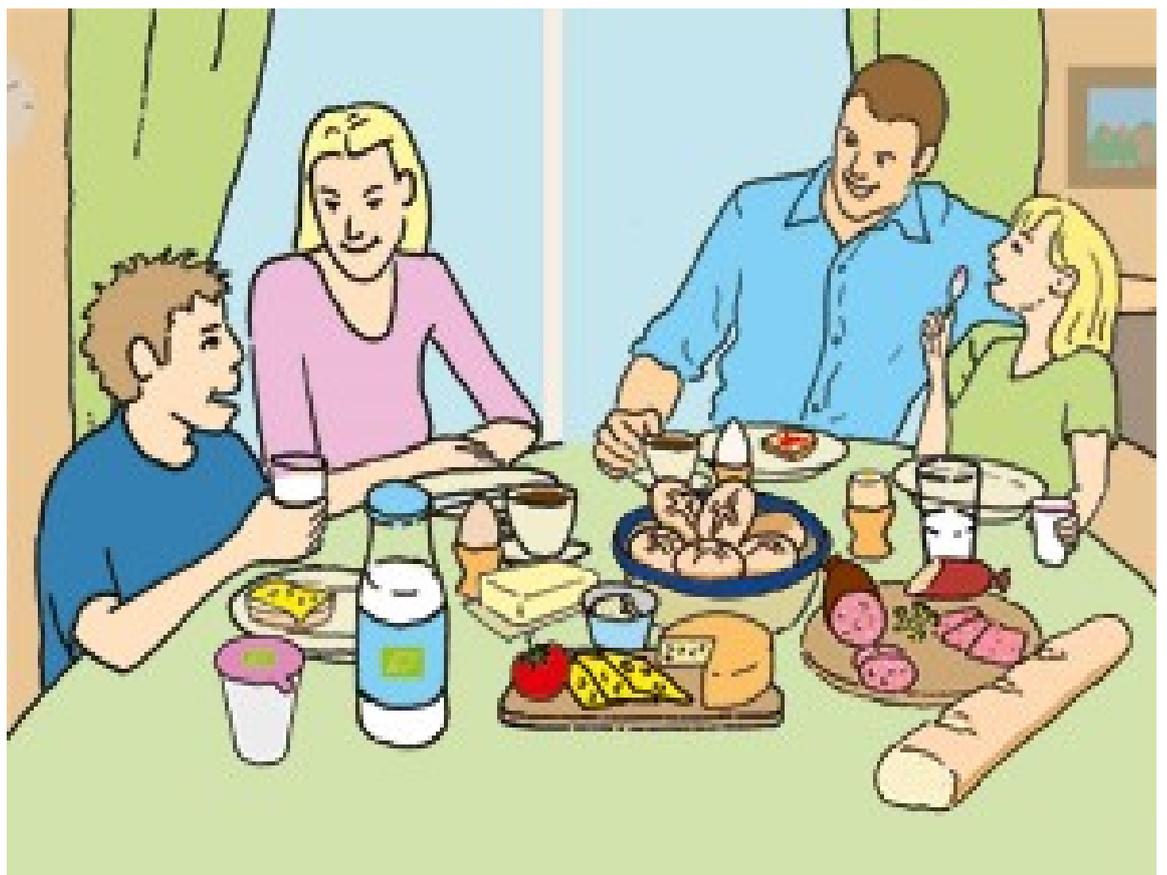
tiqui tiqui tiqui tiqui
los dientitos tiqui van
triturando la comida
el niño va a engordar

tiqui tiqui tiqui
los dientitos tiqui van
triturando la comida
el niño va a engordar

A Comer. A comer

TALLER

Nº12



Tema: Recetas para niños



Elaborado por: Paulina Amores
Fuente: www.google.com

Objetivo: Orientar a los alumnos a llevar una dieta saludable ingiriendo productos que aporten los nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento.

Estrategias: Recetas

Cereales con fresa y plátano, colorido y alegre

Una forma de combinar sabores, texturas y nutrientes.

Las fresas son una importante fuente de vitamina C, vital para el desarrollo de los niños, y su sabor fresco combina perfectamente con la dulzura de los plátanos. Acompaña estas frutas de los cereales de los niños para hacer un desayuno ideal.

Ingredientes:

4 fresas

1 plátano

100 ml. de leche

50 gr. de cereales

1 cucharadita de miel



Consejos: Cuando no sea época de fresas puedes utilizar otras frutas para combinar con el plátano, desde una sencilla manzana hasta frambuesas, cerezas y otros frutos rojos.

Preparación de los cereales con fresa y plátano

1. Lava bien las fresas y córtalas en rodajas o en cuartos. Pela el plátano y trocéalo.
2. Pon los cereales en un bol. Añade la fruta, no olvides que puedes añadir otras que te gusten o sustituir los cereales.
3. Calienta un poco la leche, disuelve la miel y añádela a los cereales. También puedes utilizar yogur en lugar de leche. Acompaña este sano desayuno de un zumo de naranja natural.

Recetas ideales para la lonchera:

Ejemplos:

- 1 vaso de yogur
- 2 galletas
- 1 botella de agua

- 1 sándwich de pollo o atún
- 1 fruta
- 1 botella de agua

- 1 pan con mermelada
- 1 taza de avena
- 1 botella de agua

- 1 pan con mantequilla y jamón
- 1 fruta
- 1 botella de agua

Tiempo: 60 minutos.

Recursos:

- ✓ Aula
- ✓ Recetas
- ✓ Participantes

3.3.3. Administración de la propuesta

La responsabilidad de la administración de la propuesta estará a cargo del señor Director de la Institución quien se encargara de utilizar de la manera más adecuada el material realizado de la importancia de la nutrición de igual manera es el encargado de facilitar el material a los docentes y a los que requieran utilizar como apoyo para incentivar a los niños a llevar una adecuada nutrición.

3.3.4. Previsión de la evaluación

Es recomendable que se evalúe esta tesis después de un tiempo prudencial para valorar que si ha existido algún cambio en los niños/as de la escuela “Isidro Ayora” o si se ha reducido el índice de bajo rendimiento escolar por causa de la mala nutrición.

3.3.5. Instrumento de evaluación

Lista de cotejo

Número de alumnos: 29																									
Indicadores	Taller 1		Taller 2		Taller 3		Taller 4		Taller 5		Taller 6		Taller 7		Taller 8		Taller 9		Taller 10		Taller 11		Taller 12		
	si	no	si	no	si	no	si	no																	
Se interesó por el tema.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
Participó.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
Hubo organización	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
Respeto las ideas de los demás	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
Respondieron a las preguntas planteadas	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía Citada

- ARIAS, Verónica, Uquillas Antonio, Alimentación y nutrición de niños, primera edición, editorial Nueva vida; Guayaquil-Ecuador, 2007. p.4
- ÁLVAREZ, Rafael, Salud Pública y Medicina, cuarta edición, editorial Mc Graw Hill, México, 1998 .p.23
- CATTANI, Andreina, Características del crecimiento, sexta edición, editorial Nuevodia, Quito-Ecuador, 1997 .p.15
- CERDA, Astrid, Desarrollo de la infancia, editorial Acrópolis, Guatemala, 2012. p. 17
- CRUZ, Antonio, La salud del ser humano, tercera edición, Quito-Ecuador, 2001. p. 12
- GALLEGOS, Robert, Ecuador y el Buen Vivir, 2008. p.2
- JELLIFFE, David, La nutrición es fundamental para el desarrollo integral del niño, cuarta edición, editorial Compañía Continental S A. México, 2005. p. 22
- MEDRANO, Carmen, Nutrición y Salud, sexta edición, editorial Santafé de Bogotá, Colombia 2000. p.25
- MORENO, Sandra, Adultez tardía, segunda edición, Quito-Ecuador, 2012. p.21
- MUÑOZ, Ana, Las etapas del desarrollo, primera edición, editorial Panamericana, Colombia, 2012. p.16
- RODRÍGUEZ, Alexandra, Etapas del ciclo de vida del ser humano, tercera edición, editorial Forward, México, 2013. p.17
- TORRERO, Oli, Adultez media, segunda edición, Quito-Ecuador 2012. p.20

Bibliografía Consultada

- CAMPOS VILLALOBOS, Nelson, Diccionario de la RAE Filosofía de la Educación, 2007.
- CHACÓN, Leslie, Adulterio, segunda edición, Quito-Ecuador, 2012.
- MANTILLA, Manuel, Fundación Vivo Sano, Alimentación sana, 2012.
- ZAPATA, Pedro, Guía de alimentación y nutrición, editorial Discapnet, 2010.
- ARENS, Julia, Mujer Salud Tipos de nutrientes, segunda edición, Quito-Ecuador, 2014.
- LICATA, Marcela, Vitaminas, editorial Zona Diet, Quito-Ecuador, 2013.
- EDEL NAVARRO, Rubén, Calidad eficacia y cambio en educación, editorial Pearson, 2003.
- FONSI, Ernesto, Las grasas en la alimentación, editorial Manual Moderno, 2013.
- PONCE, Roberto, Instituto de la UNESCO, Quito-Ecuador, 1997.
- JUKES Matthew, MCGUIRE Judith, METHOD Frank y STERNBERG Robert, Nutrición y Educación, editorial Corpus, Bogotá, 2010.
- MARÍN BADILLA, Liliana, Adolescencia, editorial Estrada, 2010.
- MENDOZA, Gladys, Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños, editorial Kier, 2012.
- SOLIVELLES, Ximena, Desarrollo del ser humano, editorial UPC, Perú, 2012.
- URBANN, Jean, Dietética, editorial Formación Alcalá, 2012.
- VELÁSQUEZ, Gabriela, el desarrollo físico y mental de los niños, editorial Educapeques, 2010.

Linkografía

- GALLEGOS, Roberto, Buen Vivir [ref.: 14 de Diciembre del 2008], Pág. 1-1. Disponible en la página web: <http://plan.senplades.gob.ec/3.3-el-buen-vivir-en-la-constitucion-del-ecuador>
- LEY ORGÁNICA DE SOBERANÍA ALIMENTARIA [ref.: Abril 2011], Pág. 1-13. Disponible en la página web: <http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pdf>.
- Salud según la OMS [ref.: 20 de Enero del 2014], Pág. 1-1. Disponible en la página web: <http://www.concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- MATOSABREU, Antonio, La Salud [ref.: Marzo 2010], Pág. 1-5. Disponible en la página web: <http://www.safelizmilibrodesalud.com/index.php?lang=es&Itemid=>
- GONZALES, Patricia, Diferencia entre alimentación y nutrición [ref.: 11 de Agosto del 2013], Pág. 1-1. Disponible en la página web: <http://www.nutricion.com-diferencias-Nutricion-Alimentacion.html>
- COCINEANDO, Tipos de nutrientes [ref.: 7 de Noviembre del 2012], Pág. 1-15. Disponible en la página web: http://www.ehowenespanol.com/seis-clases-nutrientes-info_238950/
- VALENCIA, Jaide, aprenda a preparar loncheras nutritivas [ref.: 13 de Agosto del 2011], Pág. 1-1. Disponible en la página web: <http://radio.rpp.com.pe/nutricion/aprenda-a-preparar-loncheras-nutritivas/>
- FERNANDEZ, Eduardo, Sistema Educativo [ref.: Abril 2009], Pág. 1-1. Disponible en la página web: <http://www.definicionabc.com/social/sistema-educativo.php>

ANEXOS



Encuesta dirigida a padres de familia de los niños de tercer año de la escuela Isidro Ayora acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar.

1.- ¿Sus hijos padecen de algún problema alimenticio?

Si ()

No ()

Anemia Desnutrición Falta de apetito
Sobre peso Otros

Especifique.....

2.- ¿Su hijo va desayunando a la escuela?

Si ()

No ()

3.- ¿Qué envía usted a sus hijos para que se alimenten en el recreo?

Fruta

Carbohidratos (Sanduches, pastas, galletas)

Proteínas (Leche, yogurt)

Otros (Gaseosas, Chitos, papas fritas)

Especifique.....

4.- ¿Con que frecuencia alimenta a su hijo/a con carne, pollo, pescado?

1 vez a la semana 2 a 4 veces por semana

Diario 1 vez al mes

5.- ¿Con que frecuencia incluye usted en la dieta alimenticia de su hijo/a las verduras?

1 vez a la semana

2 a 4 veces por semana

1 vez al mes

Diario

6.- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida?

Agua Simple

Refresco

Jugo de frutas naturales

Bebidas de sabores artificiales

7.- ¿Qué tan seguido comen en lugares de comida rápida (Mc Donald's, Pizza Hut, KFC)?

1 vez a la semana

1 vez al mes

Diario

Nunca

8.- ¿Según su criterio a quién corresponde informar correctamente sobre nutrición?

Docentes

Padres de familia

Estudiantes

Doctor

9.- ¿Cree usted que la forma de nutrirse influye sobre el rendimiento escolar de su hijo/a?

Si ()

No ()

No sé ()

10.- ¿Ha recibido charlas de nutrición?

Si ()

No ()



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

Encuesta dirigida a estudiantes de tercer año de E.G.B. de la escuela Isidro Ayora acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar.

1.- ¿Va desayunando a la escuela?

Si ()

No ()

2.- ¿De qué se compone su desayuno?

Leche, pan, cereal

Agua aromática, pan, huevo

Arroz, jugo

3.- ¿Cuántas comidas ingiere al día?

2 3 4

4.- ¿Conoce la importancia de la nutrición?

Si ()

No ()

5.- ¿Quién le ha informado sobre nutrición?

Docentes

Padres de familia

Doctor

6.- ¿Cuántos dulces consume al día?

2

3

Más de 5

7.- ¿Cree que su rendimiento escolar se deba a la forma de alimentarte?

Si () No ()

8.- ¿Tiene dificultades corporales por su forma de alimentarse?

Falta de energía

Mareos

Cansancio

Desconcentración

9.- ¿Le han realizado exámenes o controles médicos para saber si está bien alimentado?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

10.- ¿Ha recibido charlas sobre hábitos alimenticios?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()



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

Encuesta dirigida a docentes de los niños de tercer año de la escuela Isidro Ayora acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar.

1.- ¿Ha brindado información a los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

2.- ¿Cree usted que la correcta nutrición aporta en el rendimiento académico de sus estudiantes?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3.- ¿Han demostrado sus alumnos problemas que a continuación se describen por consecuencia de una mala alimentación?

Debilidad corporal

Bajo rendimiento académico

Falta de concentración

4.- ¿Ha conversado con los padres de familia de sus alumnos acerca de la importancia de la nutrición?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5.- ¿Conoce usted los hábitos alimenticios de sus alumnos?

Conozco ()

Desconozco ()

6.- ¿Conoce usted si sus alumnos se nutren adecuadamente?

Si ()

No ()

No sé ()

7.- ¿Ha realizado alguna actividad con respecto a la importancia de la nutrición que ayude a los alumnos a mejorar el desempeño escolar?

Si ()

No ()

8.- ¿A su criterio quien cree usted que es la persona responsable para informar a los niños que lleven una dieta adecuada?

Docentes

Padres de familia

Medico

9.- ¿En la institución se da preferencia al bloque curricular acerca de los alimentos para ayudar a los alumnos a mejorar sus hábitos alimenticios?

Si ()

No ()

10.- ¿Ha realizado charlas dirigidas a los padres de familia acerca de la importancia de la nutrición?

Si ()

No ()



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

Entrevista dirigida al señor director de la escuela Isidro Ayora acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los estudiantes de tercer año de E.G.B.

1.- ¿Han brindado los docentes de su institución información a los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios?

.....
.....

2.- ¿Cree usted que una de las causas del bajo rendimiento académico de los alumnos es por la falta de una correcta nutrición?

.....
.....

3.- ¿En la institución se ha diagnosticado cuales son los hábitos alimenticios de los alumnos?

.....
.....

4.- ¿Considera usted necesario que la institución se preocupe más acerca de los tipos de alimentos que los alumnos consumen?

.....
.....

5.- ¿El bar de la institución tiene algún seguimiento continuo para que en él se expendan productos que sean beneficiosos para los alumnos?

.....
.....

6.- ¿Estaría de acuerdo que en la institución se realice un programa de capacitación dirigido a los padres de familia acerca de la importancia de la nutrición en el desempeño escolar?

.....
.....

7.- ¿En la escuela se está trabajando y poniendo en práctica el bloque curricular de los alimentos que se encuentra establecido en el texto de Entorno Natural y Social?

.....
.....

8.- ¿A su criterio quien cree usted que es la persona responsable para informar a los niños que lleven una dieta adecuada?

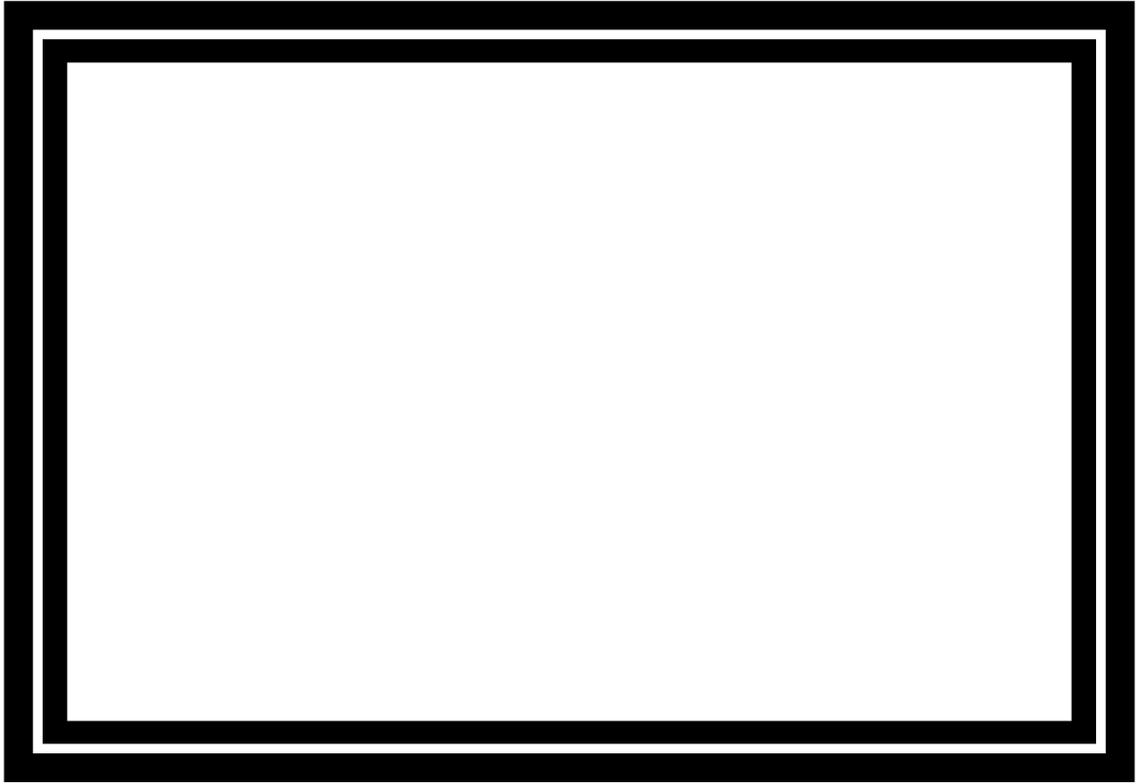
.....
.....

9.- ¿Cree usted que la forma de nutrirse de los niños y niñas influye en el rendimiento escolar?

.....
.....

10.- ¿Cree usted que brindar capacitaciones a los padres de familia de la escuela Isidro Ayora ayudara a mejorar los hábitos alimenticios y al mismo tiempo el desempeño escolar de los alumnos?

.....
.....



Escuela "Isidro Ayora"



Personal Docente de la Escuela "Isidro Ayora"



Lic. Luis Espinel Director de la Escuela “Isidro Ayora”



Estudiantes de la escuela “Isidro Ayora”

Operacionalización de las Variables

Operacionalización de la Variable Independiente

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>LA NUTRICIÓN</p> <p>Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud.</p>	<p>Proceso biológico</p> <p>El organismo asimila los alimentos</p> <p>Crecimiento</p> <p>Funciones vitales</p>	<p>Transferencia para mantener la vida del ser humano.</p> <p>Retención de alimentos y vitaminas para el cuerpo.</p> <p>Un crecimiento adecuado.</p> <p>Mantención de un buen funcionamiento del cuerpo humano.</p>	<p>Como puedo mantener el proceso biológico.</p> <p>Todos los alimentos son saludables para el organismo.</p> <p>Que tiempo necesitamos para desarrollar el crecimiento.</p> <p>Que son las funciones vitales.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Operacionalización de la Variable Dependiente

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>DESEMPEÑO ESCOLAR</p> <p>El desempeño escolar 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.</p>	<p>Medida de las capacidades del alumno.</p> <p>Proceso formativo.</p> <p>Aptitud.</p>	<p>Conocimiento adquirido por el alumno</p> <p>Ambiente adecuado para adquirir nuevos conocimientos.</p> <p>Calificaciones positivas</p>	<p>Como asimila el estudiante el conocimiento.</p> <p>Existe algún problema en la institución.</p> <p>Para obtener buenas calificaciones es necesario esforzarse tanto.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>