



**UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN  
PARVULARIA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS  
DE EDUCACIÓN INICIAL”**

Proyecto de investigación presentado previo a la obtención del Título de  
Licenciadas en ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia.

**Autoras:**

María Rosa Chicaiza Chacón

Mayra Paola Robayo Borja

**Directora:**

Lic. Msc Lorena Cañizares

**Latacunga – Ecuador**

Marzo – 2017

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo **Chicaiza Chacón María Rosa** y **Robayo Borja Mayra Paola** declaramos ser autoras del presente proyecto de investigación: “**La Alimentación y el Rendimiento escolar en niños de educación inicial**”, siendo **Msc. Cañizares Vascones Lorena Aracely** tutora del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

.....

**Chicaiza Chacón María Rosa**

C.I. 050386154-4

.....

**Robayo Borja Mayra Paola**

C.I.050323755-4

## **AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

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

**“La Alimentación y el Rendimiento escolar en niños de educación inicial”**, de **Chicaiza Chacón María Rosa y Robayo Borja Mayra Paola**, de la carrera **EDUCACIÓN PARVULARIA**, 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 Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Marzo, 2017

El Tutor

.....  
**Msc. Cañizares Vasconez Lorena Aracely**

CC.0502762263

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN**

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación ; por cuanto, las postulantes: **Chicaiza Chacón María Rosa y Robayo Borja Mayra Paola** con el título de Proyecto de Investigación: **“La Alimentación y el Rendimiento escolar en niños de Educación Inicial”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, Marzo, 2017

Para constancia firman:

---

**Lector 1 (Presidente)**  
**Msc. Ballesteros Casco Tamara Yajaira**  
**CC: 160036438-2**

---

**Lector 2**  
**Msc. Culqui Cerón Catherine Patricia**  
**CC: 050282861-9**

---

**Lector 3**  
**Msc. Revelo Mayorga Lenin Patricio**  
**CC: 180116741-0**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme  
brindado sus bendiciones para  
seguir adelante y a mis padres  
por estar siempre conmigo en  
los buenos y malos momentos  
de mi vida.

**María Chicaiza**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres quienes me han apoyado y motivado en mi formación académica, y creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades. A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos gracias a su paciencia y enseñanza

**Paola Robayo**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a dios y a mis padres, A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para seguir adelante, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han estado apoyándome en mi educación, también dedico a mi esposo, a mi hijo ya que a pesar de las dificultades siempre han estado a mi lado. Es por ello que soy lo que soy

**María Chicaiza**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto está dedicado a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en cada momento.

**Paola Robayo**

# UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**TITULO: “La Alimentación y el Rendimiento escolar en niños de educación inicial”**

**Autoras: María Rosa Chicaiza Chacón  
Mayra Paola Robayo Borja**

### RESUMEN

El presente proyecto de investigación se refiere a la alimentación, el rendimiento escolar en niños/as de educación inicial, es importante como investigadoras conocer las posibles situaciones que existen en el rendimiento académico dentro del campo educativo y los problema de una mala alimentación y nutrición que se presenta en el hogar y como consecuencia a estudiantes con desnutrición, por ende no tienen un rendimiento adecuado y pues no podrán desarrollarse de una mejor manera en el campo educativo. La investigación se basó en el análisis de la alimentación ya que es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos sanos, la calidad de la alimentación depende principalmente de factores sociales y económicos, una alimentación sana es primordial en nuestra vida desde el momento en que nacemos por eso es necesario que la madre ingiera alimentos nutritivos desde el proceso de gestación. En el periodo escolar es necesario que la ingesta de comida sea de alimentos sanos tales como: legumbres vegetales, lácteas, frutas, para optimizar su desarrollo integral y armónico, evitando así niños con problemas posteriores como desnutrición y bajo rendimiento en la educación. El objetivo de nuestro proyecto fue analizar cómo es la alimentación de los niños y su rendimiento escolar es por ello que debe existir buenos hábitos alimenticios por parte de los padres siendo los ejes fundamentales de la educación de los hijos, los mismos deben tomar conciencia que debe existir una alimentación sana para de esta manera obtener un mejor un rendimiento escolar positivo y en un futuro no exista ningún problema al momento de interactuar con los demás ya que el educando tendrá un autoestima alto donde le permita estar seguro de sí mismo, para este proyecto de investigación se utilizó la metodología descriptiva, tomando aportes tanto cualitativos como cuantitativos, y se pudo verificar cuántos niños/as ingieren alimentos nutritivos y no nutritivos, basándose en técnicas e instrumentos, como la observación, la encuesta y la entrevista . Por lo tanto los resultados obtenidos son que los niños carecen de una buena alimentación, ya que la gran mayoría de niños consume comida chatarra debido al desconocimiento de los alimentos que deben proporcionar los padres a los hijos, esto provoca desnutrición y el cansancio físico, mental, el desinterés en sus estudios y esto afecta el desarrollo de su aprendizaje y su rendimiento académico. Es por ello que se debe priorizar una alimentación sana y normas adecuadas de nutrición.

**Palabras claves:** Rendimiento escolar, alimentación, educación, nutrición, niños/as.

# UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**TOPIC:** "Diet and School Performance in nursery education"

**Authors:** María Rosa Chicaiza Chacón  
Mayra Paola Robayo Borja

### ABSTRACT

The research project refers to the diet and the school performance in children in nursery education, it is important as researchers to know the possible situations that exist in academic performance within the field of education and the problems of bad diet and poor nutrition, which are at home and as a consequence the results are students with malnutrition, so they do not have adequate performance and therefore did not develop in a better way at school. The research was based on the analysis of food and which is the act of providing the body with healthy food. That is why it is necessary that a mother eat nutritious foods since the gestation process. In the school period it is necessary that the intake must be healthy such as: vegetables, dairy, fruits, to optimize their integral and harmonious development, thus avoiding children with subsequent problems such as; malnutrition and poor performance in education. The objective for this project is to analyze what the children's diet is and their school performance, so that there must be good eating habits by the parents being the fundamental axes of the children's education, they should be aware that there is a healthy diet in order to better achieve in addition a positive school performance and in the future there is no problem when children will interact with others. Since the student will have a high self-esteem, thus they can be confident, for this research project will be done using mixed methodology, taking both qualitative and quantitative inputs, and it is possible to verify the amount of children who consume nutritious and non-nutritious food, based on techniques and instruments, such as; observation, survey and interview. Therefore the results obtained are lack of a good diet in children, since the majority of children consume junk food due to parents do not know how to feed correctly their children, which causes malnutrition and the physical, mental fatigue, lack of interest in studying and those issues affect in students' learning development and their academic performance. That is why researchers must prioritize a healthy diet and adequate nutrition standards.

**Keywords:** School performance, food, education, nutrition, children.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

## CENTRO DE IDIOMAS

### AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente de Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señoritas Egresadas de la Carrera de Licenciatura en Educación Parvularia de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación: **CHICAIZA CHACON MARIA ROSA y ROBAYO BORJA MAYRA PAOLA**, cuyo título versa, “**LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, Marzo del 2017

Atentamente,

.....  
Lic. Nelson Wilfrido Guagchinga Chicaiza  
**DOCENTE DEL CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS**  
**C.C. 050324641- 5**

**INDICE**  
**INDICE GENERAL**

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
DEDICATORIA .....	vii
DEDICATORIA .....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
AVAL DE TRADUCCIÓN .....	xi
1.INFORMACIÓN GENERAL.....	1
Título Del Proyecto:.....	1
2. DESCRIPCION DEL PROYECTO.....	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	3
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	5
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	6
6. OBJETIVOS: .....	8
6.1. General .....	8
6.2. Específicos .....	8
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACION A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS. ....	9
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA .....	10
8.1. Desarrollo Infantil y la Alimentación .....	10

8.2 Plan nacional del buen vivir y alimentación .....	14
8.4 Currículo de educación inicial (2014).....	16
8.5. Aprendizaje y rendimiento académico.....	18
8.6. La alimentación.....	20
8.6.1 La pirámide nutricional .....	22
8.6.2 Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar.....	23
8.6.3. Grupos de la pirámide nutricional.....	24
8.6.4 Grupos de alimentos de las GAP y sus principales funciones en el cuerpo.....	25
8.6.5. Porciones que deben ingerir los niños de 4 -5 años. ....	26
8.7 Hábitos alimenticios.....	26
8.8. Recomendaciones para una buena alimentación.....	29
9 . PREGUNTAS CIENTIFICAS .....	31
10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL.....	31
10.1. Tipo de investigación .....	31
10.2. Métodos y Técnicas.....	31
10.3. Técnicas e instrumentos .....	32
10.3.1Técnicas.....	32
12. IMPACTOS .....	54
13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
13.1 CONCLUSIONES .....	55
13.2 RECOMENDACIONES .....	56
14. BIBLIOGRAFIA .....	57
15. ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	5
TABLA 2 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS. ....	9
TABLA 3 DESNUTRICIÓN EN LOS NIÑOS.....	36
TABLA 4 DESARROLLO INTEGRAL ..... <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>	
TABLA 5 LOS PADRES DE FAMILIA .....	38
TABLA 6 ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN .....	39
TABLA 7 HABITOS DE ALIMENTACIÓN .....	40
TABLA 8 ALIMENTOS QUE INGIEREN EN CASA .....	41
TABLA 9 CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS .....	42
TABLA 10 ESTRATEGIAS PARA QUE EXISTA UNA BUENA ALIMENTACIÓN .....	43
TABLA 11 CONSUMEN ALIMENTOS NO NUTRITIVOS ..... <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>	
TABLA 12 ALIMENTOS QUE AYUDAN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO .....	45
TABLA 13 EL NIÑO DESAYUNO .....	46
TABLA 14 ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	47
TABLA 15 EVITA EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA.....	48
TABLA 16 ESTADO DE SALUD .....	49
TABLA 17 SU HIJO CONSUME FRUTAS.....	50
TABLA 18 TIPOS DE ALIMENTOS .....	51
TABLA 19 CONSUME ALIMENTOS NUTRITIVOS. <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>	
TABLA 20 FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”.....	53

## ÍNDICE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 DESNUTRICIÓN EN LOS NIÑOS .....	36
GRÁFICO 2 DESARROLLO INTEGRAL.....	37
GRÁFICO 3 LOS PADRES DE FAMILIA .....	38
GRÁFICO 4 ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN .....	39
GRÁFICO 5 HABITOS DE ALIMENTACIÓN.....	40
GRÁFICO 6 ALIMENTOS QUE INGIEREN EN CASA .....	41
GRÁFICO 7 CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS.....	42
GRÁFICO 8 ESTRATEGIAS PARA QUE EXISTA UNA BUENA ALIMENTACIÓN .....	43
GRÁFICO 9 CONSUMEN ALIMENTOS NO NUTRITIVOS .....	44
GRÁFICO 10 ALIMENTOS QUE AYUDAN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO .....	45
GRÁFICO 11 EL NIÑO DESAYUNO .....	46
GRÁFICO 12 ALIMENTACIÓN NUTRITIVA.....	47
GRÁFICO 13 EVITA EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA.....	48
GRÁFICO 14 ESTADO DE SALUD.....	49
GRÁFICO 15 SU HIJO CONSUME FRUTAS .....	50
GRÁFICO 16 TIPOS DE ALIMENTOS.....	51
GRÁFICO 17 CONSUME ALIMENTOS NUTRITIVOS.....	52

## **1. INFORMACIÓN GENERAL**

**Título Del Proyecto:**

La Alimentación y el Rendimiento escolar en niños de educación inicial.

**Fecha de inicio:** 10 de Octubre del 2016

**Fecha de finalización:** Febrero del 2017

**Lugar de ejecución:**

**Barrio:** Centro, Parroquia: Aláquez

**Cantón:** Latacunga

**Provincia:** Cotopaxi Zona 3

**Institución:** Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo”.

**Facultad que auspicia:**

Facultad de Ciencias Humanas y Educación

**Carrera que auspicia:**

Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia.

**Proyecto de investigación vinculado:**

Equipo de Trabajo:

**Coordinador De Proyecto De Investigación:** Srta Paola Robayo

**Tutor de titulación:** Msc Lorena Cañizares Vasconez

**Investigadoras:**

María Rosa Chicaiza Chacón

Mayra Paola Robayo Borja

**Área de Conocimiento:**

Educación

**Línea de investigación:**

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social

**Sub líneas de investigación de la Carrera:**

Sociedad y Educación

**2. DESCRIPCION DEL PROYECTO**

El presente proyecto de investigación se refiere a la alimentación, el rendimiento escolar en niños/as de educación inicial, es importante como investigadoras conocer las posibles situaciones que existen en el rendimiento académico dentro del campo educativo y los problema de una mala alimentación y nutrición que se presenta en el hogar y como consecuencia a estudiantes con desnutrición, por ende no tienen un rendimiento adecuado y pues no podrán desarrollarse de una mejor manera en el campo educativo.

La investigación se basó en el análisis de la alimentación ya que es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos sanos, la calidad de la alimentación depende principalmente de factores sociales y económicos, una alimentación sana es primordial en nuestra vida desde el momento en que nacemos por eso es necesario que la madre ingiera alimentos nutritivos desde el proceso de gestación. En el periodo escolar es necesario que la ingesta de comida sea de alimentos sanos tales como: legumbres vegetales, lácteas, frutas, para optimizar su desarrollo integral y armónico, evitando así niños con problemas posteriores como desnutrición y bajo rendimiento en la educación.

El objetivo de nuestro proyecto fue analizar cómo es la alimentación de los niños y su rendimiento escolar es por ello que debe existir buenos hábitos alimenticios por parte de los padres siendo los ejes fundamentales de la educación de los hijos, los mismos deben tomar conciencia que debe existir una alimentación sana para

de esta manera obtener un mejor un rendimiento escolar positivo y en un futuro no exista ningún problema al momento de interactuar con los demás ya que el educando tendrá un autoestima alto donde le permita estar seguro de sí mismo, para este proyecto de investigación se utilizó la metodología mixta, tomando aportes tanto cualitativos como cuantitativos, y se pudo verificar cuántos niños/as ingieren alimentos nutritivos y no nutritivos, basándose en técnicas e instrumentos, como la observación, la encuesta y la entrevista .

Por lo tanto los resultados obtenidos son que los niños carecen de una buena alimentación, ya que la gran mayoría de niños consume comida chatarra debido al desconocimiento de los alimentos que deben proporcionar los padres a los hijos, esto provoca desnutrición y el cansancio físico, mental, el desinterés en sus estudios y esto afecta el desarrollo de su aprendizaje y su rendimiento académico. Es por ello que se debe priorizar una alimentación sana y normas adecuadas de nutrición.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

Con la presente investigación se pretende conocer si existe una buena alimentación en los niños de Educación inicial de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo”. Y conocer el rendimiento académico ya que la alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales. Uno de los principales problemas que aquejan a la educación ecuatoriana es el bajo rendimiento a causa de una deficiente alimentación. La alimentación y la educación son dos factores que ayudaran en el desarrollo y en las capacidades de aprendizaje de los niños y niñas ya que si bien es cierto con la investigación se pretende dar a conocer que existen muchos problemas dentro del campo educativo al no existir una alimentación balanceada.

Es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en

una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar. Fomentar en la comunidad educativa, hogar, bar, entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición. Para ello se requieren del compromiso de los padres, pues deben no solo satisfacer las necesidades alimenticias, sino seguir un régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia.

Concienciar en el campo educativo estrategias donde se conozca por qué la importancia de que exista hábitos alimenticios dentro de cada uno de los diferentes hogares ya que contribuirá para que en la educación infantil no exista ningún tipo de dificultad al momento que el educando se encuentre en un proceso de escolarización, tenga un aprendizaje que le favorezca dentro del campo educativo y social.

Los beneficiarios principales del proyecto de investigación son los niños y niñas que son parte de una educación y los padres quienes también forman parte de la educación de sus hijos y por otro lado los maestros ya que ellos son los segundos educadores.

Este proyecto presenta la relevancia de una alimentación sana, que debe ser valorizada y proporcionada en la ingesta diaria, así como la participación de la enseñanza en el campo educativo y en el hogar, esto se facilitará a través del desarrollo de normas de nutrición, para mejorar el rendimiento escolar, donde los estudiantes serán más activos, con disposición física y mental para interactuar, poder pensar, analizar, opinar, reflexionar, demostrando de esta manera su calidad de aprendizaje. La alimentación ha sido a lo largo de la historia un tema de preocupación para el ser humano; los avances científicos y el desarrollo como ciencia que estudia la técnica y el arte de la utilización adecuada de los alimentos para conseguir una alimentación equilibrada y balancea capaz de cubrir todas las necesidades del organismo.

La importancia del proyecto, es alta ya que se hace relevante desarrollar un proyecto que ayude a la integración de los niños en el proceso de enseñanza en educación inicial, capacitando al docente, padres, representantes y responsables

acerca de la importancia de la buena alimentación en cada uno de los niños.

El proyecto reúne características, que aseguran el cumplimiento de objetivos y metas, que trata de consolidar un proceso de nutrición que ayude a propiciar una alimentación basada en la experiencia de profesionales y que permita un proceso de enseñanza adecuado. El proyecto es factible económicamente ya que los recursos para su realización son de fácil acceso, como la información de los docentes y padres de familia, y de esta manera contribuirá con el logro efectivo y cumplimiento de metas trazadas, la información utilizada es de utilidad tanto teórico, práctico y exista un resultado favorable de una forma eficaz y sencilla.

Con el proyecto se pretende ayudar a los niños a que se alimenten de una manera correcta y adquieran buenos hábitos alimenticios para un buen desarrollo integral a través de charlas con los niños y padres de familia.

#### **4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**

Directos: Los niños para la investigación son 11 niños y niñas 13

Indirectos: El Señor Rector 1, Vicerrector 1, Docente 1, Padres de Familia 24.

Los beneficiarios del presente proyecto son:

**Tabla 1** Beneficiarios del proyecto

<b>BENEFICIARIOS</b>		
<b>DIRECTOS</b>		
NIÑOS/AS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	11	21%
Mujeres	13	24%
<b>INDIRECTOS</b>		
DIRECTIVOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Rector/a	1	2%
DOCENTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mujer	4	8%

PADRES DE FAMILIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	8	15%
Mujeres	16	30%
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestras Unidad Educativa "Manuel Gonzálo Albán Rumazo"  
Elaborado por: Las investigadoras

## 5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

La desnutrición crónica infantil, que reduce irreversiblemente el desarrollo intelectual y psicomotor de los niños menores de 5 años, continúa afectando al 26% de los niños en el país. Aunque han mantenido una tendencia declinante, estos valores todavía se deben mejorar. Asimismo, el embarazo adolescente, estimado mediante la tasa de fecundidad para mujeres entre 15 y 19 años, ubica a Ecuador entre los países con problemas más severos en América Latina, y no se ha reducido significativamente desde 1990. (Semplades, 2013).

Se puede decir que la desnutrición infantil es uno de los factores desfavorables para el desarrollo intelectual y psicomotor de los niños ya que si bien es cierto para que no ocurra esto debe haber una alimentación equilibrada desde que el niño este en el vientre de la madre ya que es fundamental para el crecimiento de los niños y niñas, para que a un futuro no tenga ninguna dificultad dentro de un campo educativo al momento del proceso de enseñanza – aprendizaje, esto es algo que debe ser concientizado en los hogares ya que en la actualidad todavía no existe el correcto habito de alimentación.

La alimentación juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 6 años). Un niño que no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico psicológico, cognitivo y motriz. El incremento en los últimos años del consumo de alimentos de tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada por parte de los padres de familia de los niños ha repercutido en su rendimiento escolar, lo que ha causado niños y niñas con desnutrición y bajo rendimiento en las aulas de clase.

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender comunicarse pensar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, una buena alimentación es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que puedan dejar secuelas para su vida.

“Las tasas de desnutrición crónica en niñas/os menores de cinco años en Cotopaxi son altas y varían significativamente entre el área rural y urbana, lo que constituye un problema de salud pública importante. Utilizando la Encuesta de Condiciones de Vida 2005-2006, se buscó los factores que influyen en este problema como son: la situación económica del hogar, etnia del jefe del hogar, educación de la madre, otros factores determinantes son la edad de la madre, el porcentaje de niños menores de cinco años en el hogar, características de las niñas/os como la edad y el sexo, así como la atención prenatal y vacunación. El análisis también muestra el grado de importancia de las variables que influyen en el retardo de talla para la edad”. (Muñoz Marcos, 2012).

En este proyecto se puede evidenciar que, el bajo rendimiento escolar, se debe en gran medida a diferentes causas que dan pie a este problema, como la carencia de un régimen alimenticio, ausencia de alimentos por factor económico, o desconocimiento de los valores nutricionales, la poca ayuda que prestan en el hogar una alimentación desbalanceada con refrigerio escolar no nutritivo que no aporta con los nutrientes necesarios para fortalecer y robustecer la forma integral de los estudiantes.

Todo esto conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención durante el proceso educativo, ajenos en participar de las actividades dentro del aula, lo que repercute en su rendimiento escolar como en su forma integral, este proyecto de investigación aportara a generar actividades que permitan que los estudiantes tengan una alimentación adecuada, contribuyendo de esta manera el mejor rendimiento escolar de los estudiantes.

En la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” existe un bajo rendimiento académico en los niños dentro del sistema educativo y esto se debe por la mala alimentación que cada uno de ellos recibe por parte de sus padres, debido que existe diferentes anomalías en cada uno de sus hogares

La incidencia de la alimentación en el bajo rendimiento escolar es el problema de investigación que se analizará en unidad educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” con los niños de 0 a 5 años de educación inicial ubicada en la parroquia Aláquez de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

## **6. OBJETIVOS:**

### **6.1. General**

- Analizar la alimentación en el rendimiento escolar de los estudiantes de 4 a 5 años de educación inicial de la unidad educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” para contribuir a un buen desarrollo integral de los niños.

### **6.2. Específicos**

- Indagar fuentes bibliográficas sobre el consumo de alimentos y su relación con el aprendizaje.
- Determinar el grado de conocimiento que tienen las familias y los docentes sobre una alimentación sana y su influencia en el aprendizaje del niño.
- Diagnosticar cómo se alimentan los niños y plantear recomendaciones para mejorar el rendimiento escolar de los mismos.

## 7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.

### SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

**Tabla 2** ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.

<b>Objetivo 1</b>	<b>Actividad (tareas)</b>	<b>Resultado de la Actividad</b>	<b>Descripción de la Actividad</b>
-Indagar fuentes bibliográficas sobre el consumo de alimentos y su relación con el aprendizaje.	-Realizar una investigación bibliográfica	-Información científica y técnica sobre la calidad alimenticia, para la contribución de un óptimo aprendizaje	-Investigación bibliográfica
-Determinar el grado de conocimiento que tienen las familias y los docentes sobre una alimentación sana y su influencia en el aprendizaje del niño.	-Aplicación de encuestas	-Análisis de los resultados	Técnicas de investigación <b>Entrevista:</b> guía de preguntas <b>Encuesta:</b> cuestionario <b>Observación:</b> ficha de observación
-Diagnosticar cómo se alimentan los niños y plantear recomendaciones para mejorar el rendimiento escolar de los mismos.	-Conclusiones y Recomendaciones.	-Diagnóstico de la alimentación de los niños y niñas.	- Observación Ficha de observación

Fuente: Maestras Unidad Educativa "Manuel Gonzálo Albán Rumazo"

Elaborado por: Las investigadoras

## **8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA**

### **8.1. Desarrollo Infantil y la Alimentación**

Unicef (2008) Menciona que: El desarrollo infantil consiste en una sucesión de fases o etapas en las que se dan serie de cambios físicos y psicológicos, que se producen en el ser humano desde su concepción hasta la edad adulta, para asegurar un adecuado desarrollo en los niños debe existir una alimentación saludable ya que es la base para generar la energía necesaria para cualquiera de las actividades diarias, y asegurar el correcto crecimiento del mismo. (p.15)

Afirma el autor que el desarrollo infantil es un conjunto de distintas fases, cambios que ocurren desde la concepción hasta la edad adulta, tanto físico, social y psicológico, que se produce desde el nacimiento hasta la edad adulta y está estrechamente relacionada con una buena alimentación que se debe dar desde el hogar y también el centro educativo para que pueda haber un buen desarrollo en el niño.

Lucas y Feucht (2009) mencionan que: “El desarrollo del niño es particularmente importante por la trascendencia y las implicaciones que tendrá durante toda su vida, particularmente en las áreas social, cognitiva y emocional”.

El desarrollo del niño siempre será importante para que pueda tener un buen aprendizaje y no tenga ningún problema es por ello que los padres deben prestar mucha atención con sus hijos, y educarlos de una manera adecuada ya que de ellos dependerán que se puedan desenvolver en las cuatro áreas que son muy importantes.

Atlas, Nutrición Pediátrica, (2008) nos dice que: Durante la infancia la nutrición tiene una importancia añadida, ya que, además de permitir el mantenimiento de las diferentes funciones corporales, debe aportar los elementos necesarios para el crecimiento y desarrollo, característica fundamental de estas edades. Dado que el crecimiento no es uniforme a lo largo de las diversas edades pediátricas, las necesidades nutritivas durante las mismas son diferentes y deben adaptarse a ella. (p. 2)

Se considera que en la infancia es importante contribuir con la alimentación en la primera infancia ya que es necesario para el mejor desarrollo del niños y niñas, por lo que con la alimentación adecuada favorecerá al infante un

crecimiento y un desarrollo positivo durante sus diferentes edades, los alimentos que consuman deben contribuir con nutrientes que favorezcan al organismo y cuente con una estabilidad emocional y saludable para que pueda contribuir y desarrollarse sin ninguna dificultad al futuro de su vida.

“Un niño necesita alimentos ricos en proteínas, para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria y la imaginación”. (GORDILLO, 2012, p. 21)

El autor indica que debe existir una buena alimentación en el niño, para que con el tiempo dentro de su escolarización él pueda desenvolverse de una mejor manera y por eso indica que el niño debe consumir alimentos que contengan nutrientes que le favorezcan a su organismo tanto físico y mental, el niño o niña no tendrá dificultad alguna al momento de su enseñanza – aprendizaje ya que es muy favorable para su vida.

Menciona que: La nutrición engloba todos los procesos que tienen lugar en el organismo y permiten que los diferentes nutrientes de los alimentos puedan ser ingeridos, digeridos absorbidos y posteriormente metabolizados de manera que los productos resultantes sean aprovechables y permitan el adecuado funcionamiento celular. (2015, p. 2)

Dice que la nutrición es uno de los factores importantes que debe existir en el organismo del ser humano permitiendo que los diferentes nutrientes puedan ser ingeridos por el organismo del ser humano y sean aprovechados de una mejor manera para que pueda existir un buen funcionamiento del organismo para su desarrollo físico, afectivo, psicológico, cognitivo, desde que el niño en gestación, siendo relevante para el sano crecimiento y desarrollo del mismo.

La alimentación es un hábito muy importante para la salud y el desarrollo de los niños y niñas. Los momentos de alimentación debemos considerarlos educativos, tanto por parte de los educadores como los familiares, por ello será imprescindible una colaboración entre ambos. (Ana Padilla Valenzuela, 2011, p. 2)

Es importante que exista una buena alimentación y esta debe ser de una manera ordenada que permita al organismo desarrollarse correctamente ya que en la etapa de la infancia es donde más se debería adquirir alimentos que contengan

nutrientes para que a un futuro no exista ninguna clase de problemas como puede ser al momento que el niño o niña asista a un campo educativo, por lo que si no existe una alimentación adecuada este será uno de los problemas de que puede existir un bajo rendimiento académico dentro del campo educativo que este cursando el mismo

Young (2002) “Identifica que la nutrición, la crianza y el desarrollo de habilidades cognitivas influyen decisivamente en la posibilidad de desarrollar armónicamente todo el potencial de los infantes en cuanto a salud, cognición y desarrollo social, emocional y socio- cultural”.

Según este actor nos da conocer que la nutrición, la crianza y desarrollo de habilidades influyen mucho en el desarrollo armónico del infante, pues la nutrición es importante para que en la infancia el niño o niña tenga un desarrollo favorable mediante el crecimiento de los mismos, y también habla que es importante para un desarrollo emocional estable en donde el niño tenga un crecimiento favorable y una salud estable para su vida, para que tenga una escolarización favorable para la vida.

Si se garantiza una buena nutrición en los primeros años de vida, no solo se crean bases fisiológicas sanas, sino que se transmiten patrones y valores de padres a hijos que en el transcurso de su vida redundará de forma efectiva en el ámbito laboral, por lo que la atención al Desarrollo Infantil Integral trae mayores retornos sociales que se invierten en etapas posteriores. (Ministerio de Inclusión Económica y social, 2013, p. 8)

Este autor considera que la alimentación es uno de los actos primordiales que tiene el ser humano, pues es algo necesario para que pueda sobrevivir en el mundo, por eso es necesario que al momento de consumir alimentos debe ser considerada de una manera correcta para que esta sea en beneficio del desarrollo de niño o niña ya que ellos son participes de una educación por lo cual es considerado que los niños deben estar alimentados adecuadamente para que al momento de su escolarización él pueda obtener un rendimiento académico favorable para un futuro.

(La Constitución de la República del 2008), en su artículo 44, establece que “... las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral entendido como un proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y

aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad”.

La constitución nos da a entender que tanto niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una alimentación nutritiva para que tenga un desarrollo integral progresivo durante su crecimiento y maduración , ya que este es uno de los factores importantes para su desarrollo emocional y pues puedan tener un aprendizaje positivo dentro del ámbito escolar ya que al no existir una buena nutrición el infante no tendrá una enseñanza- aprendizaje favorable dentro una comunidad educativa donde él se desarrolle.

Dugarte y Hernández (2003) nos dice que: El periodo que transcurre entre el nacimiento y los primeros años de vida es de suma importancia para el desarrollo físico y mental del niño y la niña, ya que, es en esta etapa donde el ser humano despliega las áreas que integran al individuo como ser biopsicosocial y se establecen las bases para lograr una vida sana, útil y reproductiva en la edad adulta (P.6).

Por tanto, para obtener un crecimiento físico saludable, debemos hacer énfasis en la alimentación que el niño y la niña deben tener al comienzo de sus primeros años de vida, porque, es precisamente en esta etapa cuando se forman los hábitos alimenticios, se fortalecen los huesos y tienen lugar el proceso de desarrollo y crecimiento, lo cual exige una adecuada y balanceada alimentación.

Atlas, (2008) menciona que: El equilibrio nutricional se consigue mediante una dieta variada que cubra las necesidades energéticas y de nutrientes respetando unas proporciones determinadas, de manera que un 50-55% de la energía provenga de hidratos de carbono, el 30-35% de los lípidos y el 11-13% restante de las proteínas. Un desajuste prolongado en las proporciones de estos elementos en la dieta puede dar lugar a alteraciones nutricionales de gran importancia. (p.23).

Considero que un equilibrio nutricional tiene que ser balanceada de una mejor manera para que en cuerpo pueda sustraer los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado durante su crecimiento, de manera que esto sea favorable para el infante ya que cabe recalcar que desde la infancia debe existir una buena alimentación y debe existir hábitos que favorezcan a la salud de los niños ya que para que este tenga una escolarización progresiva es importante que el infante goce de una salud sana para su desarrollo dentro del campo educativo.

## 8.2 Plan Nacional del Buen Vivir y Alimentación

En la nueva Constitución de Ecuador el buen vivir aparece de manera distinta. Se lo presenta como “derechos del buen vivir”, y dentro de éstos se incluyen diversos derechos (a la alimentación, ambiente sano, agua, comunicación, educación, vivienda, salud, etc.). Por ejemplo, sobre el “ambiente sano”, el artículo 14 “reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*”. Estos derechos del buen vivir ocupan la misma jerarquía que otros conjuntos de derechos, tales como: personas y grupos de atención prioritaria, comunidades, pueblos y nacionalidades, participación, libertad, de la Naturaleza, y protección. Y, a su vez, este conjunto tiene un correlato en una sección dedicada a las responsabilidades. (Gudynas, 2011, p. 5)

El Plan Nacional de Buen Vivir es parte de la educación infantil ya que esta vela por el bienestar del ser humano y pues lo más importante por los niños y niñas que son parte de una sociedad, esto permite que exista un conocimiento de cómo se debe alimentar a los preescolares ya que es importante para que exista un rendimiento académico favorable dentro de la educación por eso el Plan Nacional de Buen Vivir hace referencia que es importante conocer como debe ser una alimentación adecuada para que exista una buena salud en el organismo del ser humano. Este promueve que exista programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad de cada uno de los niños o niñas, siendo este uno de los requerimientos más importantes para que exista un buen rendimiento escolar, ya que este es de suma importancia para que el escolarizado tenga una buena estabilidad emocional y de salud para que el momento que se traslade a un centro de educación este pueda obtener una buena enseñanza –aprendizaje dentro de las aulas. Es importante que se disminuya la mala alimentación que se da a los niños y niñas, por lo que este es un factor que se involucra dentro del aprendizaje del mismo, por eso es importante que exista una alimentación adecuada y pues los padres tengan conciencia al momento de alimentarse y alimentar a sus hijos ya que es de suma importancia que exista una buena nutrición, tomando en cuenta alimentos que les ayude en una salud restable.

Plan nacional del buen vivir menciona que la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo

físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas”. b.- Establecer, a través de la autoridad competente, los requerimientos calóricos y nutricionales estándares recomendados para el país, de acuerdo a edad, sexo y nivel de actividad física y con pertenencia geográfica y cultural. c.- Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida. d.- Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo. f.- Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios. h.- Normar, regular y controlar la preparación, la distribución y la comercialización de alimentos dentro de establecimientos públicos y privados que acogen a diferentes grupos de población, acorde a los requerimientos y estándares recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición. i.- Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural. j.- Generar normativas y mecanismos de control de los alimentos que se comercializan al interior y al exterior de las instituciones educativas de todos los niveles, basándose en buenas prácticas nutricionales para cada grupo poblacional, recomendadas por la autoridad sanitaria nacional. k.- Impulsar programas de educomunicación para promover buenos hábitos alimenticios.

El Plan Nacional del Buen Vivir a creado estrategias donde permite que se desarrollen hábitos de alimentación para que en el sistema educativo el niño o niña pueda desarrollarse de una mejor manera dentro del sistema educativo, permitiendo que en la etapa preescolar exista un buen desenvolvimiento, es importante que dentro de los hogares exista una buena alimentación para que los niños, niñas tengan un buen desarrollo y crecimiento favoreciendo a su sistema inmunológico para que en ellos se fortalezca una nutrición saludable, permitiendo que dentro de la educación infantil el educando no tenga ninguna dificultad al momento de adquirir conocimientos para su vida ya que es importante para que él

pueda desenvolverse de una manera segura ante una sociedad que lo rodea, el plan nacional del buen vivir a contribuido con algunas normas para que exista una regulación dentro de la alimentación y esta sea favorable para su organismo y el infante tenga una salud estable ,por lo que es primordial para que él tenga una escolarización sin ningún problema alguno, también este programa ha contribuido con campañas de alimentación dentro del campo educativo esencialmente en la educación inicial, ya que es importante que desde esa edad exista una alimentación favorable para que el niño tenga y pueda adquirir conocimientos dentro de la escolarización siendo esta favorable para su enseñanza - aprendizaje, contribuyendo un mejor desarrollo y conocimiento para que pueda interactuar frente a los que lo rodean sin ninguna dificultad alguna.

#### **8.4 Currículo de educación inicial (2014)**

Según el Ministerio de Educación (2014) afirma que: La Educación Inicial surge y se fundamenta en el derecho a la educación, atendiendo a la diversidad personal, social y cultural. Además, identifica con criterios de secuencialidad, los aprendizajes básicos de este nivel educativo, adecuadamente articulados con el primer grado de la Educación General Básica. Además, contiene orientaciones metodológicas y de evaluación cualitativa, que guiarán a los docentes de este nivel educativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (p. 11)

La Educación Inicial es un derecho de las niñas y los niños, y tiene como objetivo de brindar el servicio educativo a la población infantil impartiendo valores éticos y desarrollando habilidades psíquicas y físicas que con una adecuada formación serán fundamentales en su desarrollo futuro, una verdadera educación inicial debe realizarse en un ambiente en el cual los niños puedan satisfacer su curiosidad innata por saberlo todo.

(Restrepo, Sentido de la educación inicial, 2014) afirma que: “La educación inicial se caracteriza por complementar y potenciar la educación que se inicia en el entorno familiar, entendida esta como crianza, al tiempo que propone procesos de calidad que favorecen el desarrollo integral de las niñas y los niños al disponer de espacios, tiempos, recursos e intencionalidades claras”. (p.43)

La Educación inicial es el servicio educativo que se le brinda a todos los niñas y niños menores de seis años, con el propósito de ayudar a su desarrollo

integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades requeridas, es por eso que la etapa infantil debe y requiere ser estimulada en todos los sentidos, creando y generando aprendizajes que en la vida futura serán básicos para la vida.

Según Méndez, Cecilia (2010) afirma que: La Educación Inicial es un derecho que tienen los niños y las niñas desde que nacen hasta que cumplen seis años, se busca promover su desarrollo integral partiendo del reconocimiento de sus particularidades e intereses; del respeto por sus diferentes ritmos de desarrollo; de la importancia de explorar, jugar, acercarse a la literatura y crear, y del valor que tiene compartir y aprender de adultos que los respetan, los aman y los protegen (p.13).

La educación inicial es un proceso por medio de los cuales una comunidad o un grupo social pequeño o grande se educan para su desarrollo. Todos los niños tienen derecho a estudiar y ser impartidos los valores que en un futuro le ayudaran a desenvolverse de una manera autónoma. Los docentes son los encargados de transmitir dichos conocimientos teniendo en cuenta muchos factores que serán una preparación muy grande en los niños. Los niños son un mundo diferente y como futuras docentes debemos dejar que exploren y descubran sus inquietudes.

Según Matte (2011) considera que: Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que a la alimentación se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente. Es por ello que las medidas de prevención debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos primeros años de vida (p.14).

Educación y alimentación son dos derechos esenciales de un niño es por eso que debe existir una alimentación equilibrada y proporcionar al niño los nutrientes esenciales para un desarrollo físico adecuado, e intelectual. Los padres de familia se gastan mucho en alimentos de escaso valor nutritivo, lo que se conoce comúnmente como la comida chatarra. Siempre deben existir las verduras y frutas, en nuestras comidas diarias, y otra cuestión importante es tener en cuenta es el desayuno que un niño bien alimentado rendirá de una mejor manera dentro del ámbito escolar y social y no tendrá problemas de desnutrición.

Desde otra perspectiva, Lozano (2009) considera que: Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud (p.6).

La escuela debe cumplir un rol fundamental en educar en materia alimentaria, enseñando cuáles son los alimentos que proporcionan a la persona los nutrientes necesarios para su completo desarrollo, informando sobre la composición de cada uno de ellos, y los beneficios o perjuicios para la salud. Los comedores escolares también deben servir para enseñar las propiedades de cada alimento.

### **8.5. Aprendizaje y rendimiento académico**

Determina que: El aprendizaje se refiere a la posibilidad de establecer vínculos sustantivos y no arbitrarios entre lo que hay que aprender el nuevo contenido y lo que ya se sabe, lo que se encuentra en la estructura cognitiva de la persona que aprende sus conocimientos previos. Aprender quiere decir poder atribuir significado al material objeto de aprendizaje; dicha atribución sólo puede efectuarse a partir de lo que ya se conoce, mediante la actualización de esquemas de conocimiento pertinentes para la situación. (Ausubel, 1999)

Las afirmaciones precedentes requieren algunas aclaraciones. Se entiende que un aprendizaje es funcional cuando la persona que lo ha realizado puede utilizarlo efectivamente en una situación concreta para resolver un problema determinado; dicha utilización se hace extensiva a la posibilidad de usar lo aprendido para abordar nuevas situaciones, para efectuar nuevos aprendizajes. En esta perspectiva, la posibilidad de aprender se encuentra en relación directa a la cantidad y calidad de los aprendizajes previos realizados y a las conexiones que se establecen entre ellos.

Según Knowles (2012) expresa que: El aprendizaje es en esencia un cambio producido por la experiencia, pero distinguen entre: El aprendizaje como producto, que pone en relieve el resultado final o el desenlace de la experiencia del aprendizaje. El aprendizaje como proceso, que destaca lo que sucede en el curso de la experiencia de aprendizaje para posteriormente obtener un producto de lo aprendido. El aprendizaje como función, que realza ciertos aspectos críticos del aprendizaje, como la

motivación, la retención, la transferencia que presumiblemente hacen posibles cambios de conducta en el aprendizaje humano (p.5).

El aprendizaje enriquece las propias perspectivas existenciales y las capacidades operativas, acumular experiencias, extraer informaciones del ambiente en el que se vive y se actúa, asimilar y hacer propias determinadas formas de influencia, etc. Aprendizaje es un proceso de construcción: interno, activo, individual e interactivo con el medio social y natural. Los estudiantes para aprender, utilizan estructuras lógicas que dependen de variables como los aprendizajes adquiridos anteriormente y el contexto socio cultural, geográfico, lingüístico y económico productivo. Llamamos aprendizaje a la modificación relativamente permanente en la disposición o en la capacidad del hombre, ocurrida como resultado de su actividad y que no puede atribuirse simplemente al proceso de crecimiento y maduración o a causas tales como enfermedad o mutaciones genéticas.

Carlos Figueroa (2004) define que: El rendimiento académico hace referencia a la evaluación de conocimientos adquiridos en el ámbito escolar, un buen estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas e En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. (p.25)

El rendimiento es uno de los fenómenos que está vigente ya que este es uno de los parámetros para determinar una buena calidad y cantidad de aprendizaje que los alumnos adquieran, siendo esta bien fundamentada para que pueda desenvolverse dentro de una sociedad que le rodea, también da a conocer que el aprendizaje no solo es de los alumnos sino pues también de los maestros ya que tienen que estar preparados y actualizados para impartir los conocimientos.

Jiménez, Bárbara (2000) postula que: El rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparada con la norma de edad y nivel académico, encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo. La simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa (p.8).

En el mejor de los casos, si pretendemos conceptualizar el rendimiento académico a partir de su evaluación, es necesario considerar no sola mente el desempeño individual del estudiante sino la manera como es influido por el grupo de pares, el aula o el propio contexto educativo. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

### **8.6. La alimentación**

(Coronel, 2011) Menciona que: La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital. (p.55)

La alimentación es fundamental para que los niños puedan asistir y desarrollarse de una mejor manera en la escuela, los niños necesitan la energía que les da una buena alimentación para poder aprender. A través de los tiempos la alimentación ha tenido gran importancia a nivel mundial según su cultura y economía, sin embargo las personas de ese entonces han tenido que adaptarse a las diferentes formas de alimentación marcando de esta manera su hábito alimenticio. En la época actual los alimentos no han perdido su relevancia en la dieta alimenticia, porque aportan a la formación física y al mantenimiento del organismo debido a que contribuyen con los nutrientes necesarios para que el individuo pueda realizar las actividades cotidianas como es el caso de los niños que necesitan estar bien alimentados pero con productos de calidad en nutrientes para que se desempeñen de una mejor manera dentro del ámbito escolar.

Daza Carlos (2010) considera que: La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente (p.9).

Una correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprano al asegurar que los pequeños sólo tomen leche materna hasta los 6 meses de vida como único alimento, ya cuando ingresen a la escolarización se debe incluir alimentos de todos los grupos y variada. Esta dieta debe incluir distintos grupos de alimentos para cubrir sus necesidades energéticas y diferentes nutrientes para afrontar el gasto metabólico basal (gasto energético que necesita el cuerpo para funcionar), requerido para su actividad física y escolar.

Según Rivera Luz María (2012) menciona que: La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables (p.14).

La alimentación nutritiva se da en el hogar como base de desarrollo físico del niño, los hábitos alimenticios son parte fundamental para afianzar su rendimiento en el aula, la actitud de los padres es importante, ya que deben predicar con el ejemplo. Si los niños ven que los padres comen de todo, estarán ayudando a introducir los distintos alimentos de forma habitual en su dieta diaria lo importante es que los niños aprendan a comer de todo y valoren el esfuerzo de sus progenitores.

Según Cecilia Díaz-Méndez (2014) considera que: Una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo (p.11).

En todo ser humano la alimentación es primordial, satisfaciendo las necesidades fisiológicas, sin embargo a través de la alimentación las personas se integran a la sociedad, mediante los comportamientos que estos demuestran al

comer siendo parte del individuo. Plantea el papel fundamental que tienen los padres en la alimentación de sus hijos, a más de ser los proveedores de una sana alimentación, tienen que ser los autores que propicien un ambiente saludable para su desarrollo emocional.

Barkley (1992) aconseja: “Cuida tu salud y educación a través de tu alimentación.” (p.104). En otras palabras, lo que intenta decirnos es que no solo está en juego la educación de los niños y jóvenes, sino también su salud y la de la familia. También, es recomendable que los estudiantes aprendan a cuidar mejor de su alimentación, pues sus beneficios son positivos y los resultados favorables, su futuro depende de cómo se alimenten y del cuidado que le den a su educación y a su salud.

La alimentación es la base fundamental del ser humano es por ello que desde el momento que nacemos debemos proporcionar alimentos ricos en calorías y carbohidratos que esto ayudara al ser humano a tener un buen desarrollo tanto físico como intelectual. Es importante que al niño se le envíe a la escuela con un buen desayuno para que pueda rendir en el comento de la enseñanza- aprendizaje.

### **8.6.1 La pirámide nutricional**

(Alexandria 2007) “La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada para usted. La Pirámide recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable” (p.3).

Comenta que la pirámide es una guía alimenticia donde nosotros podemos verificar qué tipos de alimentos son los que contienen nutrientes y favorecen al organismo para que de la misma sea utilizada de una manera correcta para que a un futuro el ser humano no pueda enfermarse tan fácilmente, pues la pirámide es una de las estrategias que existe para verificar los alimentos saludables que deben ser consumidos y los que brindan nutrientes favorables que necesita el cuerpo del ser humano y sobre todo de los niños y niñas ya que ellos son más propensos a una enfermedad.

Pérez C. (2004) establece que, la pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en

la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.

Esta permite conocer los alimentos que deben ser consumidos diariamente y que favorece obtener un mejor desarrollo tanto intelectual y físicamente ya que los nutrientes que son consumidos a diario son en beneficio del organismo del ser humano, permitiendo que los niños y niñas sean más activos dentro del campo educativo y de la sociedad que la rodea.

### **8.6.2 Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar**

Jiménez Cristina (2008) menciona que: La mala nutrición a nivel del Ecuador, es bastante grande, la ciudadanía, padres de familia, no han hecho conciencia de proporcionar nutrientes a sus hijos desde edades tempranas, importando únicamente el que los niños hayan comido. Desgraciadamente la situación de desconocimiento de los padres de familia acerca de los nutrientes que proporcionan las leguminosas, cereales, etc. que son de bajo costo, hace que tiendan a preferir las grandes cantidades de arroz con la finalidad de satisfacer el hambre y no la necesidad de proteínas y de calorías necesarias para su crecimiento (p.18).

La mala alimentación está directamente relacionada al menor rendimiento escolar en los niños. Una inadecuada nutrición genera que se reduzca el coeficiente intelectual del niño lo que deriva en fracaso escolar, problemas de aprendizaje en los niños. No solo la falta de alimentos provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual sino también los niños que comen alimentos de mala calidad como ser ingerir grandes cantidades de comida chatarra. Es muy importante que los niños consuman alimentos naturales es la mejor forma de ayudarlos a crecer y prevenir problemas de rendimiento escolar.

Según Zamfir, coordinadora del curso de actualización “Tópicos de Bioética II, (2009) comenta que “La mala alimentación de los estudiantes mexicanos es uno más de los factores que impide desarrollar en ellos una buena eficiencia, un buen rendimiento, creatividad, capacidad física e intelectual.”(Párr. 1)

Sin duda los estudiantes mal alimentados son víctimas de la distracción, falta de atención y de un pobre desempeño académico debido a que no están recibiendo los nutrientes necesarios para poder desenvolverse y tener un buen desempeño en clase. A medida que se han realizado investigaciones, nos hemos

podido dar cuenta que una buena y sana alimentación, beneficia de manera significativa al estudiante a mejorar en su rendimiento académico.

Acorde a la Doctora Emmett (2010) "Se consideraba, hasta ahora, que los niños que seguían dietas pobres en grasas no podrían obtener las cantidades suficientes de energía para un crecimiento adecuado." (Párr. 3).

En esto quiere decir que si realmente por el desarrollo y el desempeño escolar de los niños, entonces la mejor manera para apoyarlos en alcanzar tales cosas es brindarles e inculcarles desde una temprana edad, la importancia de una buena y balanceada alimentación nutritiva que al final será totalmente beneficiosa para toda su vida.

Según González Priscila (2010) dice que: La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo (p.10).

Una de las consecuencias más graves para los niños y niñas con mala nutrición lo constituye es la carencia proteínica, sí bien es cierto que los primeros años de la escuela primaria actúan como niveladores, también es cierto que muchos niños llegan a esa instancia en total desventaja esbozándose su futuro de repetidores y desertores tempranos.

### **8.6.3. Grupos de la pirámide nutricional**

1. Cereales, tubérculos y derivados
2. Frutas
3. Verduras
4. Leche y derivados
5. Carnes, legumbres secas y huevos
6. Azúcares o mieles
7. Aceites o grasas

#### **8.6.4 Grupos de alimentos de las GAP y sus principales funciones en el cuerpo.**

##### **Cereales, Tubérculos y Derivados**

Aportan gran parte de la energía que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones, tales como: respirar, mantener la temperatura corporal, realizar movimientos, crecer y reparar los tejidos. Además, los cereales integrales (con cáscara), aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y previenen el estreñimiento.

##### **Frutas**

Aportan nutrientes que regulan el buen funcionamiento del cuerpo como las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra. Las vitaminas regulan los procesos básicos de la vida, tales como: crecimiento, conservación de tejidos y defensa del cuerpo contra enfermedades.

Los minerales contribuyen a mantener los dientes y huesos sanos; también participan en la regulación de la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el transporte de oxígeno a través de la sangre.

##### **Verduras**

El agua es el componente mayoritario de las frutas y verduras, y es esencial para regular las funciones vitales del cuerpo.

##### **Leche y Derivados**

Aportan elementos esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, tales como: proteínas de origen animal, vitaminas y minerales. Este grupo representa la mayor fuente de calcio en los alimentos, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes, y para el crecimiento.

##### **Azúcares o Mieles**

Aportan parte importante de la energía necesaria para que nuestro cuerpo pueda moverse, respirar y crecer

### **8.6.5. Porciones que deben ingerir los niños de 4 -5 años.**

#### **Aceites y grasas:**

- 2 raciones al día – 1 ración equivale a dos cucharadas soperas de aguacate
- 1 cucharada pequeña de aceite o mantequilla
- Verduras y hortalizas:
- 1-2 raciones / día 1 ración equivale:
- Una taza de verduras (100g)

#### **Cereales, legumbres y tubérculos:**

- 2-3 raciones/día. 1 ración equivale: 1/4 de taza de cereal desayuno, 1 tostada, 1 taza de pasta, legumbres o arroz.

#### **Fruta:**

- 1-3 raciones /día. 1 ración equivale: 1 taza de fresas, 1/2 de cerezas o uvas, 1 plátano pequeño, 1 naranja o 1 manzana.

#### **Carnes/pescados/huevos/ legumbres/lácteos:**

- 4-6 raciones/día. Una ración equivale a: 40g de legumbres peso crudo, 1/2 taza de queso fresco / 50g de carne, pollo, pescado blanco/ 1 huevo.

### **8.7 Hábitos alimenticios**

Menciona que: Los hábitos alimentarios de la especie humana se incorporan a través de los padres desde la niñez, formando pautas culturales acordes a modelos sociales e históricos establecidos y aceptados; es decir se inculcan a través de los actos cotidianos de los mayores como un mecanismo más de reproducción de la especie. (García, 2012)

Como menciona el autor los hábitos alimenticios son nuestras costumbres de selección de alimentos, forma de prepararlos, cómo lo presentamos a la mesa, la forma de comerlos, cómo los combinamos, con quién los compartimos. Son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.

Según García (2009) expresa que: Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales para la vida, proveyendo la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y vital.; y en este orden, la alimentación es un proceso voluntario mediante el cual se eligen los alimentos y la manera de consumirlos según hábitos, apetencias, cultura, clima, religión y creencias; por lo cual ello no es solo un simple proceso químico o biológico (p.11).

De acuerdo a lo que expresa e autor una adecuada alimentación, en calidad y cantidad, es indispensable para el crecimiento ya que aportará los nutrientes y de esta manera funcionará como factor de prevención de la enfermedades que pueden ser causadas por la deficiencia o exceso de alimentos. Por ello es importante tener hábitos alimentarios Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación.

Lourdes de Torres (2009) sostienen lo siguiente: La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños. El papel de los sanitarios de los Centros de Salud es aquí muy importante y su participación imprescindible. (p.11)

Por lo tanto, sabemos que la alimentación es algo indispensable para la vida. Es por ello, por lo que debemos poner mayor énfasis en este ámbito sobre todo en la primera etapa de nuestra vida, es decir, en la infancia. Una buena alimentación en la infancia nos garantiza una correcta salud y un buen desarrollo físico, psíquico, emocional y social.

Dice que: Llevar una alimentación sana y buena, es realmente muy sencillo. También sugiere algunos consejos como consumir una mínima variedad de alimentos procesados mantener “vacías” las calorías que aportan los azúcares, si es posible mínimo, dejar fuera a las grasas y limitar la grasa total, grasas saturadas y el colesterol. (Corbin, 2010).

Las dietas intermedias son las que están basadas en los mismos alimentos de la dieta marginal. Estas incluyen cereales, ya sean productos de trigo como pastas, galletas y arroz, además de una amplia variedad de leguminosas. Biológica y psicológicamente, estas dietas son pobres en proteínas de alta calidad que las marginales.

Aranceta (2011) aconseja “La siguiente triada para un buen desayuno en los escolares, es el yogurt con cereales y fruta, cuajada con miel y galletas, yogur con cereal y frutos secos leche con zumo de fruta” (p.9).

Es muy importante consumir estos alimentos ya que ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños y para el buen funcionamiento del cuerpo es por ello que los padres deben siempre tener en cuenta estos hábitos alimenticios dentro de sus hogares y en la lonchera escolar, para que los niños estén bien alimentados y rindan en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Jiménez Cristina (2009) argumenta que: Se debe equilibrar la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. Es importante no consumir más de las calorías diarias que necesitas, también es importante observar cuál es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual. Se recomienda consumir: 10 a 15 % del total de calorías de proteína, 20 a 30 % del total de calorías de grasa 55 a 60 % del total de calorías de carbohidratos. (p.43)

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Es por eso que desde la infancia se inculquen unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, y a tener un buen rendimiento tanto dentro y fuera del aula.

Jiménez Cristina (2011) menciona que: “Los niños y niñas de edad escolar, las porciones adecuadas son las siguientes: Proteínas.- carnes, huevo, legumbres, Vitaminas y minerales frutas, verduras, Carbohidratos.- cereales, pan, arroz, Lácteos.- leche, queso, yogur” (p.19).

Una dieta alimenticia se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental esto es primordial que consuman los niños o niñas para un buen desarrollo y rendimiento académico dentro de un campo educativo, permitiendo que este tenga una enseñanza –aprendizaje de calidad para que en un futuro pueda interactuar ante la sociedad que lo rodea.

Afirma que: Los hábitos están conformados por costumbres, actitudes, formas de comportamiento, que los individuos asumen en determinadas situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en

los/as niños/as se establece en la construcción de rutinas que los adultos llevan a cabo para el aprendizaje, por lo que, deben definir cuáles son los buenos hábitos que promuevan un estado de salud óptimo para el bienestar integra de los/as niños/as. (Med, 2013)

Los hábitos saludables que los niños aprenderán gradualmente son: la práctica de higiene bucal, cepillado higiene personal lavarse las manos antes de ingerir alimentos, y sobre todo consumir alimentos variados y balanceados en cantidad y calidad adecuada, dependerá de los adultos el fomentar hábitos de alimentación en sus hijos y no permitir que en su lonchera exista la famosa comida chatarra ya que esta no es algo que favorece en el crecimiento del niño o niña, por lo tanto los padres deben concientizar al momento de alimentar a sus hijos para que sea de una manera adecuada permitiendo que los alimentos que se vayan a consumir tengan nutrientes y pues estos deben ser ingeridos con una buena higiene.

(Macías, 2012, pág. 41) Define que: Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría de los aprendizajes sociales e imitados de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son ex-puestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (p.41).

Es importante como docente y madres de familia inculcar a los niños y niñas hábitos alimenticios para que tengan un buen desarrollo físico y mental, de esta manera no adquieran algún tipo de enfermedad. Cuidemos de los niños con una alimentación balanceada y hábitos alimenticios para el mismo.

### **8.8. Recomendaciones para una buena alimentación**

(Lic. Nut. Patricia Serafin 2012) “La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia” (p.6).

En la primera infancia es de suma importancia el consumo de los diferentes alimentos para cada una de las etapas de desarrollo, por eso es esencial que desde la infancia se consuma alimentos que contengan diferentes nutrientes que ayuden a su metabolismo y esta sea en beneficio de su crecimiento y desarrollo que el niño o niña va transcurriendo en su vida, por lo que si tomamos en cuenta el consumo de los alimentos que contienen diferentes proteínas y vitaminas en la actualidad no existiría tantos niños con diferentes problemas en su etapa de crecimiento, por eso es importante los diferentes puntos.

### **1. Comer alimentos variados**

Es necesario consumir alimentos que contengan diferentes nutrientes, porque en un solo alimento no podemos encontrar todos los beneficios que brindan cada uno de ellos. Es bueno elegir alimentos de forma equilibrada.

### **2. Alimentos ricos en hidratos de carbono**

Es importante consumir alimentos que sean ricos en hidratos de carbono ya que este beneficia al organismo del niño y favorece al desarrollo.

### **3. Consumir frutas y verduras**

La mayoría de padres de familia deben fomentar en el niño el consumo de frutas y verduras ya que esta proporcionan importantes nutrientes y ayudan a tener defensas en su cuerpo impidiendo que el niño o niña se enferme de forma continua.

### **4. Coma lo normal**

Es recomendable alimentarse de una forma moderada y así evitaremos el sobrepeso en los niños, es importante que exista una porción moderada en las comidas que el niño consuma.

### **5. Coma regularmente**

Es importante que las que sea consumido el desayuno y el almuerzo ya que son las dos comidas más principales en el día y por la noche solo pueden ser ingeridas algo de fruta ya que esto beneficia al buen funcionamiento del organismo.

## **6. Beba muchos líquidos**

Es un gran beneficio beber mucho líquidos para que esto ayude al buen funcionamiento del organismo, es importante como seres humanos el consumo de líquidos, estos pueden ser: leche, té, yogur, entre otros.

## **9. PREGUNTAS CIENTIFICAS**

- ¿La alimentación sana, beneficiará en el rendimiento escolar de los estudiantes de 4 a 5 años de edad?
- ¿Los padres de familia y docentes conocen sobre una correcta alimentación?
- ¿Cómo diagnosticar una correcta alimentación?

## **10. METODOLOGÍA**

### **10.1. Tipo de investigación**

Está presente investigación será de tipo descriptiva, en razón de los objetivos planteados para conseguir una ejecución, se utilizara técnicas cuantitativas y cualitativas para la comprensión y descripción de hechos, orientados al proceso de la investigación, el cual se desarrollara bajo a un marco de un proyecto educativo.

### **Metodología**

El presente trabajo se realizara con un diseño metodológico no experimental, pues se ejecutara, en el inicial 2 de la unidad educativa “Gonzalo Albán Rumazo” de la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, parroquia de Aláquez, A través de esta problemática, se aplicara técnicas e instrumentos de investigación.

### **10.2. Métodos y Técnicas**

#### **Método Mixto**

El presente trabajo se realizara una metodología mixta, en razón de los objetivos planteados para desarrollar técnicas cuantitativas y cualitativas para la

comprensión y descripción de hechos, orientados al proceso de la investigación, el cual se desarrollara bajo a un marco de un proyecto educativo.

### **10.3. Técnicas e instrumentos**

Para este trabajo de investigación se utilizara la encuesta, que es una técnica de recogida de información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso, aplicado a los padres de familia y docentes de la institución educativa.

#### **10.3.1Técnicas**

##### **Entrevistas**

Se define como una charla, conversación o dialogo que se realizara al rector de la institución al docente y a un doctor nutricionista experto del tema y el instrumento que se utilizo es la guía de preguntas

##### **Encuesta**

Estará dirigida a las autoridades de la carrera de educación parvularia, coordinadora, maestras por medio de este método se obtendrá información para determinar la importancia de una adecuada alimentación en el niño, ayudara a un buen rendimiento escolar, es el instrumento que se realizo es el cuestionario.

##### **Observación**

Este método permitirá, obtener conocimiento acerca del interés e importancia que tiene los talleres de recetas saludables de alimentos nutritivos para mejorar el rendimiento escolar de los niños, el instrumento que se utilizo es la ficha de observación.

## **11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **ENTREVISTA REALIZADA AL MSC. FREDY MOSCOSO RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

#### **1.- ¿Cree importante una alimentación adecuada en los niños de educación inicial?**

Menciona qué es importante una alimentación adecuada no solo en la educación inicial sino también en los niños de todas las edades así se logrará un crecimiento físico e intelectual, afectivo adecuado.

#### **2.- ¿La misma fortalece el rendimiento académico?**

Señala que los niños que tienen una adecuada alimentación, su rendimiento académico será superior ya que una buena alimentación contribuye a su desarrollo intelectual.

#### **3.- ¿Cuál considera usted que es la comida más importante del día?**

Considera que para muchos el desayuno es muy importante porque es la primera comida del día, así como también el almuerzo ya que contiene proteínas principales, no olvidemos de la importancia de consumir las tres comidas principales.

#### **4.- ¿Qué alimentos cree que deben consumir los niños y niñas para un mejor rendimiento académico?**

Menciona qué deben alimentarse de proteínas, carne de res, pollo, pescado, ensalada de todo tipo y un porcentaje adecuado de carbohidratos.

#### **5.- ¿Cual piensa usted que son los efectos de una mala nutrición?**

Señala que los efectos son la desnutrición, problemas estomacales, y el bajo rendimiento académico.

**6.- ¿Qué opina sobre la comida rápida?**

Argumenta que la comida rápida no es mala si la sabemos consumir de vez en cuando, pero no es igual que una alimentación equilibrada, hoy existen comidas ricas en proteínas.

**7.- ¿Por qué cree usted que existe problemas de desnutrición en la edad preescolar?**

Considera que se da por una baja ingesta de proteínas y una alimentación inadecuada y no proporciona los nutrientes que el niño necesita, es decir que queremos que los niños se alimenten de una manera sana.

**8.- ¿Qué tipo de alimentos se expenden en el bar de la institución, que fortalezca el rendimiento académico de los estudiantes?**

Menciona que en el bar se expende principalmente proteínas como ensalada de frutas y un come y bebe entre otros, una cantidad apropiada de carbohidratos, esto nos ayuda a contribuir y complementar la alimentación que reciben en el hogar.

**9.- ¿Cuál piensa que es el problema en los niños que no ingieren alimentos saludables o nutritivos?**

Indica que es la falta de un conocimiento adecuado por parte de los padres de familia, es decir no es el niño el problema sino los padres quienes no fomentamos el consumo de alimentos saludables.

**10.- ¿Usted como autoridad que estrategias propondría para mejorar la alimentación en los niños y niñas?**

Opina que las estrategias serian charlas de capacitación de parte de la asociación de alimentación saludable, dirigidos a toda la comunidad educativa y principalmente a los padres que conozcan que es una alimentación sana y equilibrada.

## **DISCUSION DE LA ENTREVISTA**

En la presente entrevista realizada al señor director de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” se pudo evidenciar que por parte de la institución si existe la preocupación de los tipos de alimentos que se expenden en el bar por lo que el señor director dio a conocer que una alimentación sana contribuye y complementa que en el niño y niña exista un rendimiento favorable y también así se lograra un crecimiento físico e intelectual, por otro lado también argumento que una comida rápida no es mala si la sabemos consumir adecuadamente pero considera que esta no es igual a una comida equilibrada ya que esta contribuye nutrientes para el organismo permitiendo un mayor desarrollo tanto físico y mental. Es importante una alimentación adecuada desde los primeros años para que de esta manera lograr un crecimiento físico e intelectual adecuado también es de suma importancia el desayuno porque es la primera comida del día, el cual tiene que estar incluida de alimentos sanos como leche frutas, verduras, carne de res, pollo, pescado.

Existe un desconocimiento por parte de los padres de familia, ellos son los responsables de la alimentación de los hijos, de inculcar buenos hábitos alimenticios desde el momento que nacemos.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

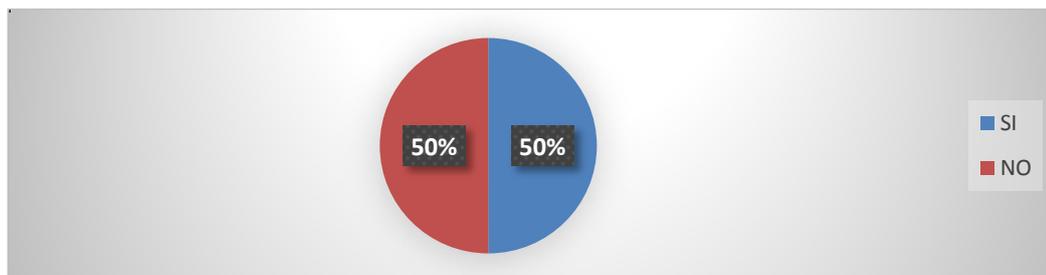
**1.- ¿Usted considera que existe problemas de desnutrición en los niños y niñas de educación inicial?**

**Tabla 3** Desnutrición en los niños

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 1** Desnutrición en los niños



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### **Análisis y Discusión**

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” 2 que es el 50% manifiestan que conocen acerca de los problemas de desnutrición infantil, mientras que 2 que es el 50% mencionan que no conocen del tema.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que existen problemas de desnutrición en la unidad educativa, puesto que se hace necesario un seguimiento minucioso para poder detectar problemas de desnutrición y mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, el mismo que afecta al rendimiento escolar.

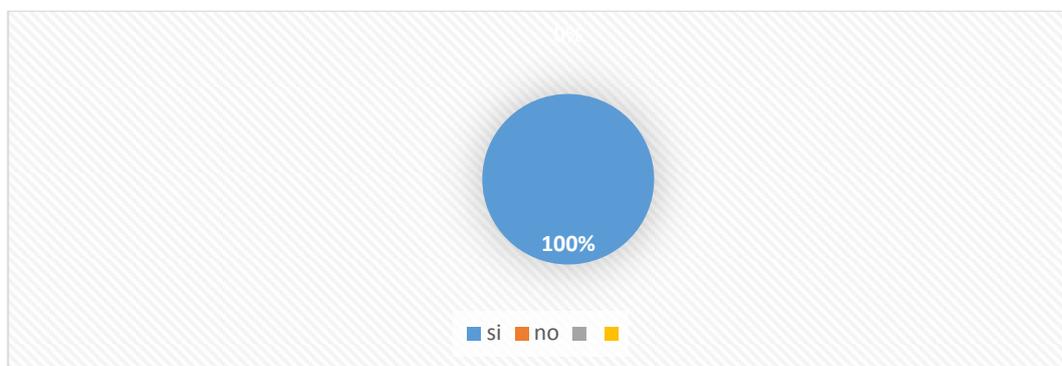
## 2.- ¿Considera que los alimentos nutritivos ayudan a un desarrollo integral de los estudiantes?

**Tabla 4** Desarrollo integral

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 2** Desarrollo integral



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” las 4 que es el 100% consideran que los alimentos nutritivos benefician a los niños y niñas en el aprendizaje.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que las docentes están de acuerdo que si hay una alimentación adecuada que contengan nutrientes existirá un rendimiento académico favorable dentro del sistema escolar.

### 3.- ¿Cree usted que los padres de familia son los responsables de los alimentos que ingieren sus hijos?

**Tabla 5** Los padres de familia

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 3** Los padres de familia



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” las 4 docentes que corresponde al 100% consideran que los padres de familia son los responsables de la alimentación de los hijos.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que los responsables de la alimentación de los niños y niñas son los padres de familia, porque los padres de familia son los que inculcan hábitos alimenticios desde el hogar.

#### 4.- ¿Conoce si los alimentos que expenden en el bar ayudan en el rendimiento escolar de los niños?

**Tabla 6** Alimentos que se expenden

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 4** Alimentos que se expenden



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

#### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” las 4 docentes que son el 100% piensan que los alimentos que expenden en el bar ayudan en el rendimiento escolar de los niños

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que las docentes están al tanto de los productos que son expendidos en el bar y mencionan que estos alimentos si contienen nutrientes que benefician al desarrollo integral del niño y niña.

### 5.- ¿Cree que los buenos hábitos de alimentación ayudarían en rendimiento académico de los niños y niñas?

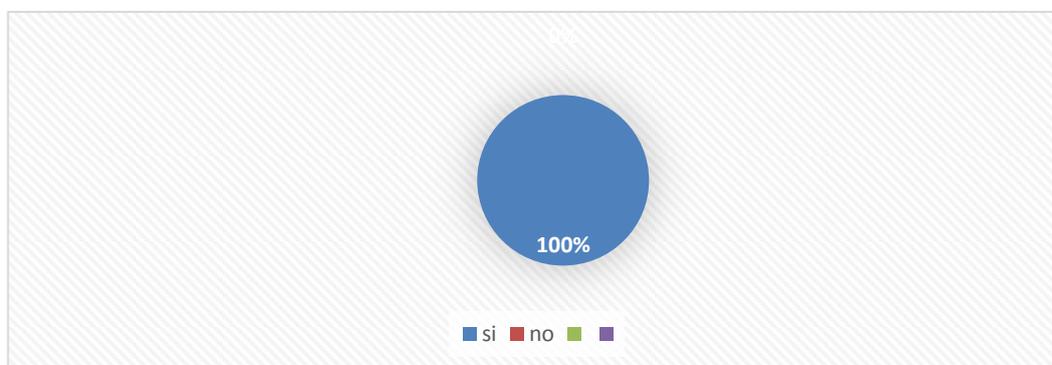
**Tabla 7** Hábitos de alimentación

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 5** Hábitos de alimentación



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” las 4 docentes que es el 100% manifiestan que los buenos hábitos si elevarían su rendimiento académico.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que todas las docentes están de acuerdo que al existir buenos hábitos de alimentación los estudiantes podrán tener un buen desarrollo integral dentro del campo educativo.

## 6.- ¿Conoce que tipo de alimentos ingieren los niños en casa?

**Tabla 8** Alimentos que ingieren en casa

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	4	100%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 6** Alimentos que ingieren en casa



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 4 que es el 100% manifiestan que conocen sobre la importancia de la alimentación para un buen rendimiento académico.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que todas las docentes conocer acerca de la importancia de una buena alimentación en los alumnos ya que de esta manera se podrá obtener niños sanos y con un buen rendimiento académico tanto dentro como fuera del aula.

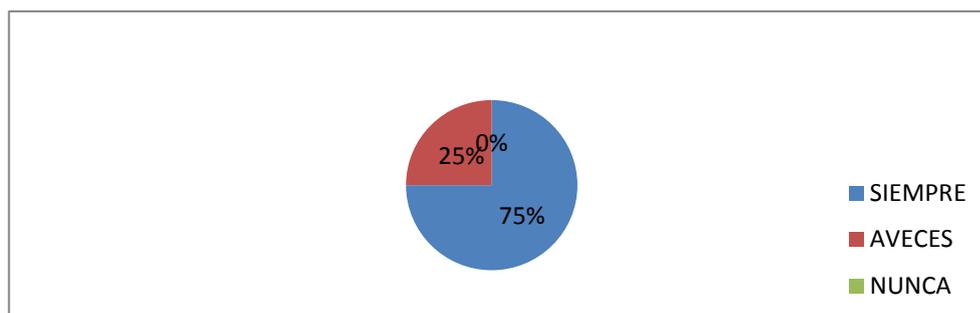
## 7.- ¿Usted como docente encargada fomenta el consumo de alimentos nutritivos en la institución?

**Tabla 9** Consumo de alimentos nutritivos

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	75%
AVECES	1	25%
NUNCA	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 7** Consumo de alimentos nutritivos



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 3 que es el 75% manifiestan que siempre fomentan el consumo de alimentos nutritivos en la cartelera de la escuela, mientras que 1 que es el 25% menciona que a veces fomenta el consumo de alimentos nutritivos.

Después de la aplicación de la encuesta se puede comprobar que la mayoría de las docentes siempre fomentan el consumo de alimentos nutritivos en la cartera de esta manera se ayudara a los niños a que estén bien alimentados y puedan desarrollarse de una mejor manera dentro del ambiente académico.

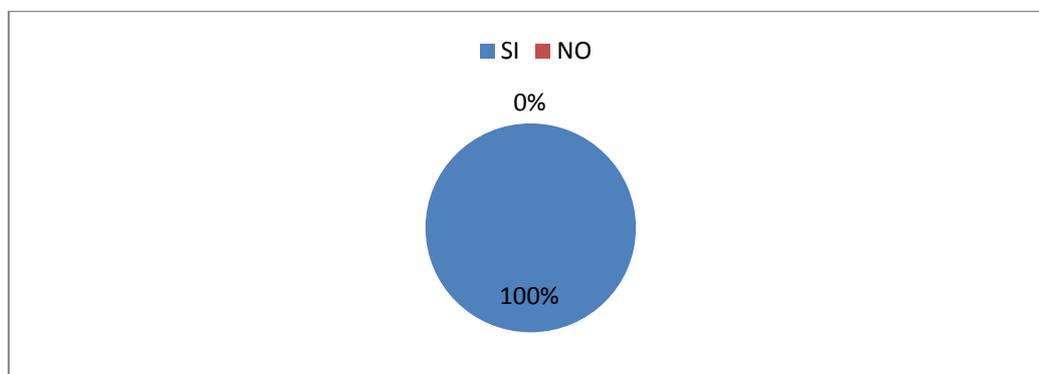
**8.- ¿Cree usted que dentro de la institución se aplica estrategias para que exista una buena alimentación?**

**Tabla 10** Estrategias para que exista una buena alimentación

NDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 8** Estrategias para que exista una buena alimentación



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 4 que es el 100% mencionan que dentro de la institución si se aplican estrategias para que exista una buena alimentación.

Después de la aplicación de la encuesta se puede demostrar que en dicha institución si existen estrategias para mejorar la calidad de la alimentación en los niños y niñas para que de esta manera estén aptos a desarrollar cualquier actividad.

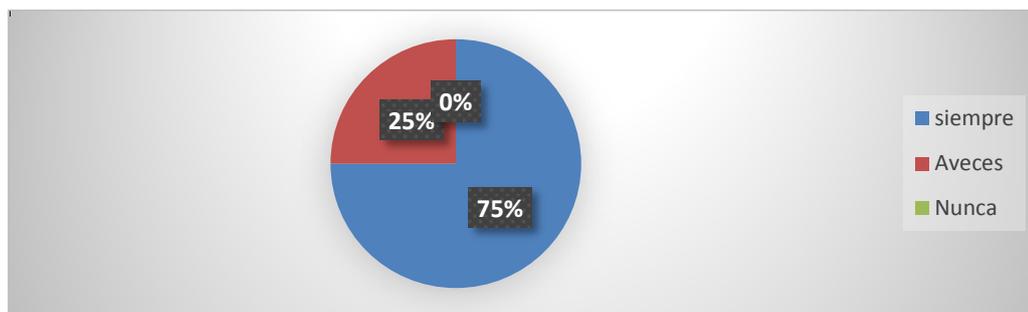
### 9.- ¿Los niños consumen alimentos no nutritivos a la hora del lunch?

**Tabla 11** Consumen alimentos no nutritivos

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	25%
A VECES	3	75%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 9** Consumen alimentos no nutritivos



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 1 que es el 25% señala que siempre los niños consumen alimentos no nutritivos a la hora del lunch mientras que 3 que es el 75% mencionan que a veces los niños consumen alimentos no nutritivos a la hora del lunch.

Después de la aplicación de la encuesta se puede señalar que la gran mayoría de niños y niñas a veces consumen alimentos no nutritivos y es por ello que se debe incentivar a los padres a enviar alimentos sanos y no comida chatarra.

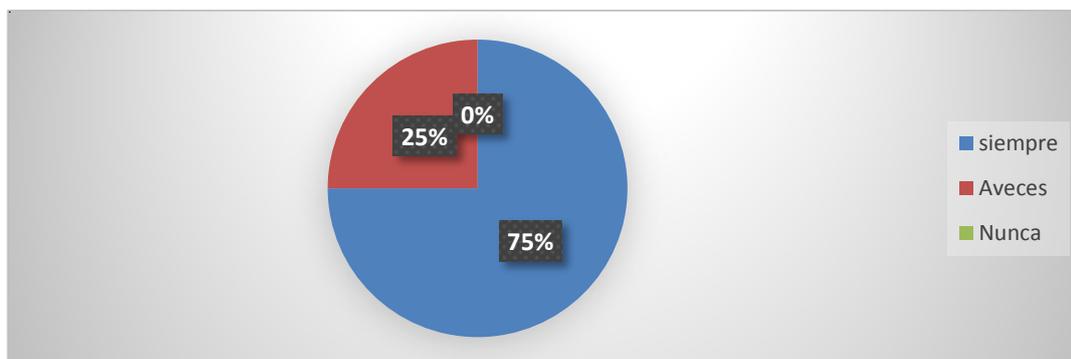
### 10.- ¿Usted ha dialogado con los padres de familia sobre los alimentos que ayudan a los niños a mejorar el rendimiento académico?

**Tabla 12** Alimentos que ayudan en el rendimiento académico

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	75%
AVECES	1	25%
NUNCA	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 10** Alimentos que ayudan en el rendimiento académico



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De las 4 docentes de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 3 que es el 75% mencionan que han dialogado con los padres de familia sobre los alimentos que ayudan a los niños a mejorar el rendimiento académico mientras siempre que 1 que es el 25% lo ha hecho a veces.

Después de la aplicación de la encuesta se puede afirmar que la gran mayoría de las docentes han dialogado con los padres de familia y conocen sobre todos los alimentos que deben consumir los niños para tener un buen rendimiento académico.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

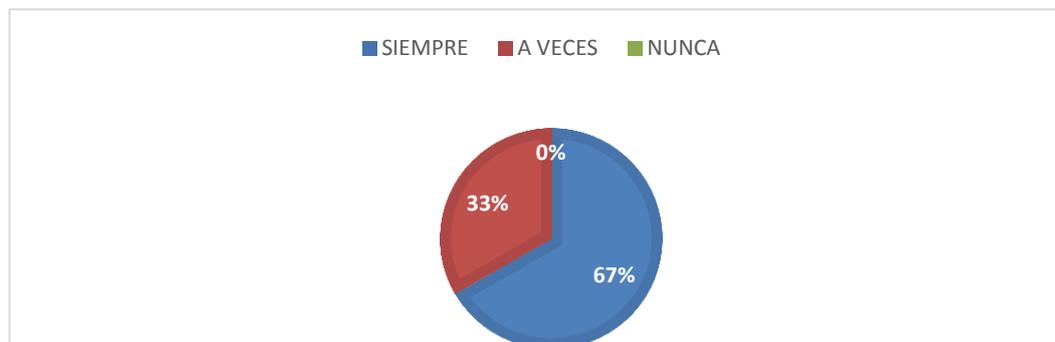
**1.- ¿Su niño desayuna?**

**Tabla 13** El niño desayuno

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	67%
A VECES	8	33%
NUNCA	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 11** El niño desayuno



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Análisis y Discusión**

Los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” los 16 padres de familia que es el 67% manifiestan que sus hijos si desayunan por la mañana, mientras que 8 padres de familia que es el 33% mencionan que sus hijos no ingieren alimentos por la mañana.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que existen padres de familia que permiten que sus hijos vayan a la escuela sin ingerir alimentos, esto es uno de los problemas para que todavía haya un bajo rendimiento escolar.

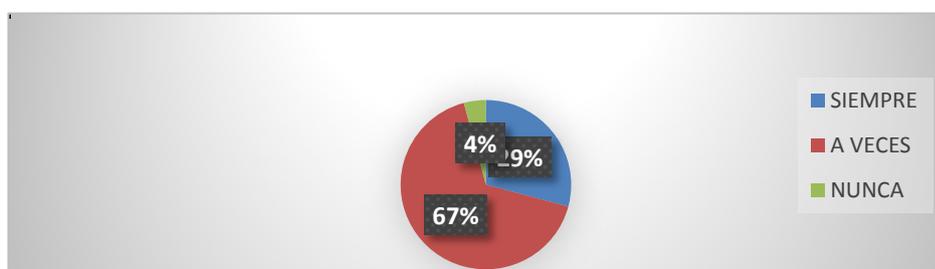
## 2.- ¿La alimentación de su hijo es nutritiva?

**Tabla 14** Alimentación nutritiva

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	29%
A VECES	16	67%
NUNCA	1	4%
TOTAL	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 12** Alimentación nutritiva



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

Los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” los 7 padres de familia que es el 29% mencionan que si envían alimentos nutritivos a sus niños a la escuela, mientras que 16 padres de familia que es el 67% dan a conocer que no siempre envían alimentos que favorezcan a su desarrollo integral, también 1 padre de familia que es el 4% indica que nunca su hijo lleva algo nutritivo.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que si existen padres de familia que no siempre envían a sus hijos alimentos nutritivos a la escuela, por eso se considera que existe una mala nutrición en la que desfavorece que los niños y niñas no tengan un desarrollo integral favorable dentro del campo educativo.

### 3.- ¿Envía alimentos nutritivos a su hijo a la escuela para evitar el consumo de comida chatarra?

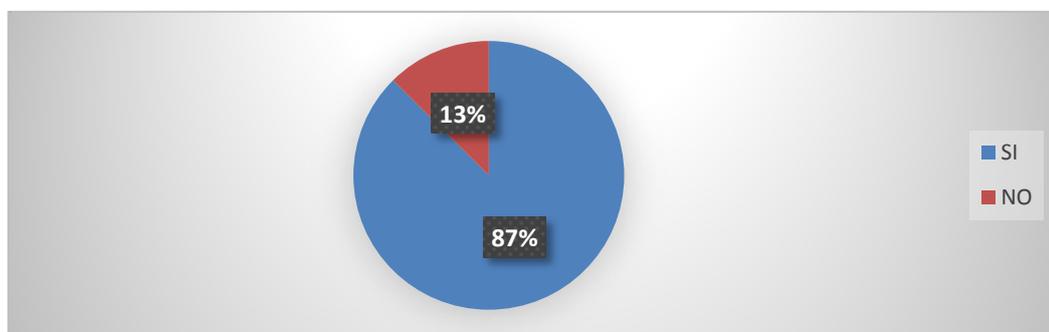
**Tabla 15** Evita el consumo de comida chatarra

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	21	87%
NO	3	13%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 13** Evita el consumo de comida chatarra



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

Los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” los 21 padres de familia que es el 87% manifiestan que envían alimentos nutritivos para evitar que en la institución ingieran comida chatarra, mientras que 3 padres de familia que es el 13% mencionan que sus hijos no llevan alimentos ricos en proteínas que les favorezcan al niño o niña.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que si existe un porcentaje minutorio de niños y niñas que no llevan alimentos nutritivos para que el consumo de la comida chatarra sea evitado por lo que no garantiza que haya un desarrollo integral en el estudiante.

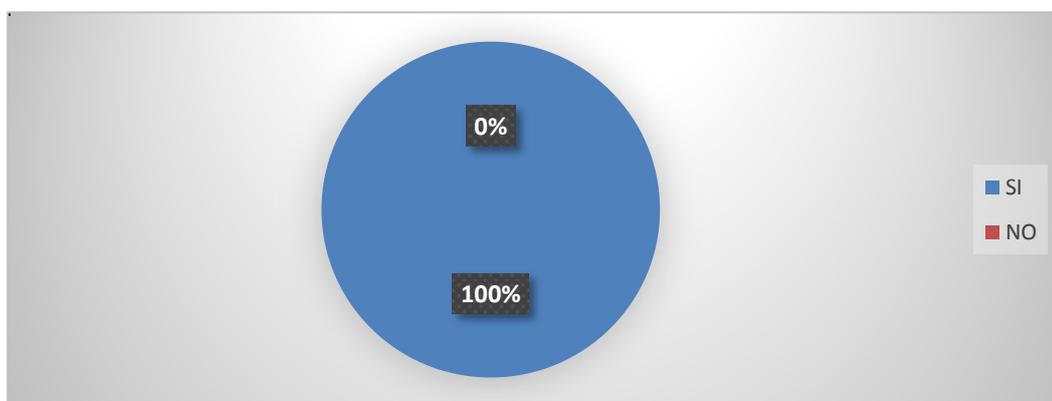
#### 4.- ¿Se interesa por el estado de salud de su hijo?

**Tabla 16** Estado de salud

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	24	100%
NO	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 14** Estado de salud



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

#### Análisis y Discusión

Los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo” los 24 padres de familia que es el 100% manifiestan que se interesan por el estado de salud de sus hijos.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que si existe la preocupación del estado de salud de los niños y niñas por parte de los padres de familia ya que esto es muy importante dentro del campo educativo para que los estudiantes tengan un rendimiento académico favorable en su vida escolar.

## 5.- ¿En casa su hijo consume frutas?

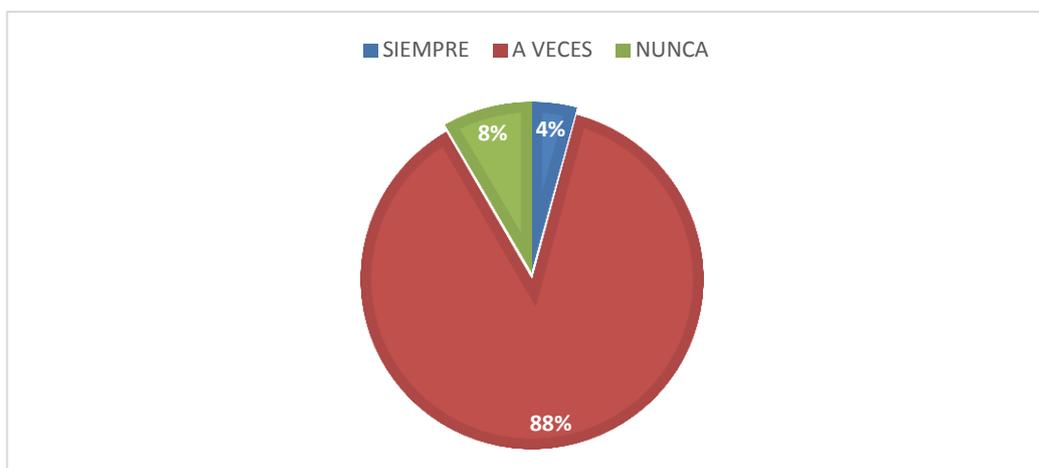
**Tabla 17** Su hijo consume frutas

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	4%
A VECES	21	88%
NUNCA	2	8%
TOTAL	24	100%

Fuente: Padres de Familia Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 15** Su hijo consume frutas



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 1 que es el 4% manifiestan que siempre compra algún tipo de fruta por que su hijo lo desea, y mientras que 21 que es el 88%, y el 2 que es el 8% mencionan que a veces o nunca compran frutas porque su hijo lo desea.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que tan solo el 4% de padres de familia compra frutas, puesto que es necesario que los padres siempre deban incentivar el consumo de frutas a los hijos.

## 6.- ¿Qué tipo de alimentos su hijo consume a menudo?

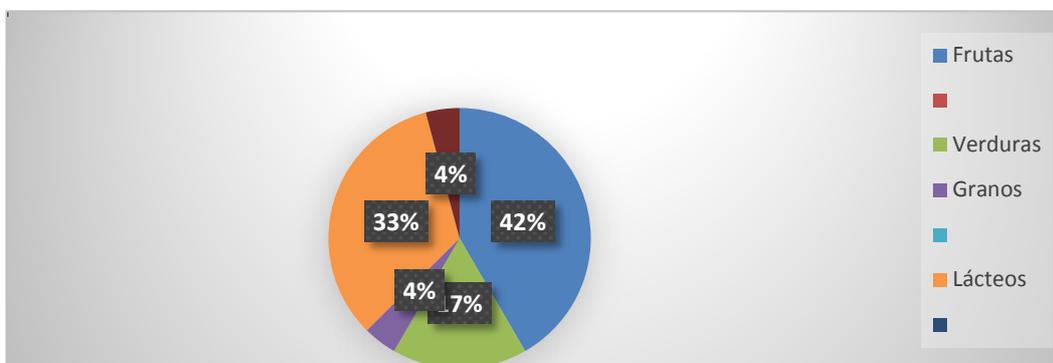
**Tabla 18** Tipos de alimentos

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
Frutas	10	42%
Verduras	4	17%
Granos	1	4%
Lácteos	8	33%
Carnes	1	4%
total	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 16** Tipos de alimentos



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 10 que es el 42 % y 8 que es el 33% manifiestan que sus hijos consumen frutas y lácteos, mientras que 1 que es el 4% consumen carnes y granos y el 4 que es el 17% consumen verduras.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que existen un gran porcentaje de niños que consumen frutas lácteas y verduras mientras que son pocos los niños que consumen granos y carnes. Puesto que se hace necesario incentivar tanto a padres como a niños el consumo de todo tipo de alimentos nutritivos que ayuden en su salud y rendimiento escolar.

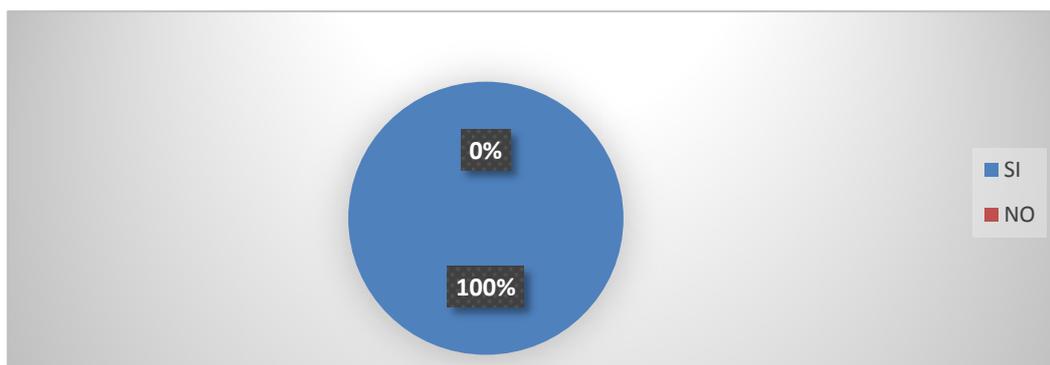
## 7.- ¿Piensa que al consumir alimentos nutritivos su hijo tendrá éxito en el rendimiento académico?

**Tabla 19** Consume alimentos nutritivos

INDICADOR	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	24	100%
NO	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

**Gráfico 17** Consume alimentos nutritivos



Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzálo Albán Rumazo”  
Elaborado por: Las investigadoras

### Análisis y Discusión

De los 24 padres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” 24 que es el 100% Piensa que el consumir alimentos nutritivos tendrá éxitos en el rendimiento académico de sus hijos.

Después de la aplicación de la encuesta se puede evidenciar que los padres de familia están conscientes que una buena alimentación ayudara en el desarrollo y buen rendimiento académico de los mismos.

### **FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

Después de aplicar la ficha de observación a los niños y niñas de la Unidad Educativa

“Manuel Gonzalo Albán Rumazo” los resultados obtenidos que pudimos verificar es que existen problemas de alimentación ya que la gran mayoría de niños y niñas consumen comida chatarra, porque no existe buenos hábitos alimenticios, esto es algo que no es favorable para su desarrollo integral, también pudimos notar que al consumir alimentos nutritivos la mayoría de los niños y niñas no degustan con agrado y tampoco comparten entre ellos es por ello que pudimos verificar que existen problemas que deberían ser tratados con los estudiantes, dándoles a conocer que si ellos ingieren alimentos nutritivos como frutas, verduras, productos lácteos crecerán fuertes y sanos y tendrán un buen rendimiento académico dentro y fuera del aula.

**Tabla 20** FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%
1.- Consume frutas	24	100%	0	0%	24	100%
2.- Consume mariscos	15	62%	9	38%	24	100%
3.- se alimenta de comida chatarra	24	100%	0	0%	24	100%
4.-Come verduras	11	46%	13	54%	24	100%
5.- Ingiere productos lácteos	19	79%	5	21%	24	100%
6.- Consume alimentos enlatados	11	46%	13	54%	24	100%
7.- Consume bebidas gaseosas	24	100%	0	0%	24	100%
8.- Ingiere los alimentos nutritivos con agrado	16	67%	8	33%	24	100%
9.- Comparten los alimentos entre ellos	5	21%	19	79%	24	100%
10.- Tiene buenos hábitos alimenticios	9	38%	15	62%	24	100%

Fuente: Maestras Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo”

Elaborado por: Las investigadoras

## **12. IMPACTOS**

En caso de ejecutarse el proyecto con una propuesta se podrá medir el nivel de impacto que tiene el tema de investigación.

Impacto social porque se realizó un diagnostico pero no se llegó a la propuesta.

Al existir desde la niñez una alimentación nutritiva los niños y niñas a un futuro podrán desenvolverse de una manera favorable dentro de un campo educativo, ya que es de suma importancia permitiendo que los mismos se conviertan en unas personas activas dentro de la sociedad, integrándose sin ninguna dificultad. Por ende es muy significativo que los niños y niñas sean desde su temprana edad despiertos al momento de interactuar con los que lo rodean, esto se lograra si existe una alimentación nutritiva ya que esta contiene nutrientes que son favorables para el ser humano.

## 13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 13.1 CONCLUSIONES

Luego de la aplicación del presente proyecto se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Que una alimentación de calidad está compuesta de frutas, verduras, cereales, y lácteos y esto incide de una manera positiva en todos los niños para que crezcan sanos sin ningún tipo de enfermedad y tengan un buen rendimiento académico dentro y fuera del aula.
- Se verifica de diferentes fuentes bibliográficas que una alimentación balanceada influye en el desarrollo cognitivo, de lenguaje, memoria y atención, ya que todos los alimentos aportan diferentes nutrientes por lo que la variedad da la seguridad para prevenir alguna deficiencia y con esto tener niños sanos y más activos en su desarrollo general.
- Se concluye a través de una encuesta que existe un desconocimiento por parte de los padres de familia sobre una alimentación sana y balanceada su contribución con el aprendizaje pero las docentes si tienen conocimiento y aplican estrategias para una buena alimentación como la cartelera alimenticia y charlas de buenos hábitos alimenticios.
- La gran mayoría de niños y niñas de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” se alimentan de comida chatarra y son pocos los que consumen alimentos nutritivos como: lácteos, verduras, frutas.

### 13.2 RECOMENDACIONES

- Con lo observado a través del proyecto se recomienda a los padres y madres de familia de la Unidad Educativa “Manuel Gonzalo Albán Rumazo” la ingesta a sus hijos de legumbres, verduras, frutas, lácteos todos los días, y eliminar poco a poco la comida chatarra para que tengan un enriquecimiento de su desarrollo integral.
- Para solucionar los problemas, como es la alimentación y el rendimiento académico en los niños es necesario que las docentes, padres, y madres de familia contribuyan con el desarrollo de una buena alimentación de los niños concientizando el valor energético que tiene cada comida y la importancia de las proteínas y carbohidratos para la salud de cada uno de los niños.
- Es necesario que exista una capacitación adecuada dirigida principalmente a los padres de familia en la cual exista un incentivo para que comprendan él porque es necesario una alimentación sana desde la niñez y que favorece la misma a los niños y niñas, y como ellos se desenvolverán en el campo educativo.
- Es conveniente que la institución controle el consumo de comida chatarra y se realice charlas a los padres de familia sobre una alimentación sana para que pueda ser en beneficio de los niños y niñas de la institución

## 14. BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta. (2013). libro de políticas publica desarrollo infantil integral. Ecuador. Ausubel. (1999). Estilos de aprendizaje y su relación con el rendimiento escolar. Chile. Bourgues. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar. Chile.
- Allué, I. P. (2015). Atlas de nutrición en pediatría. Medillust: ERGON.
- Ana Padilla Valenzuela. (2011). La alimentación en la infancia. Granada: educación inicial.
- Aprendizaje en Educación Media, San Salvador, Primera Edición, Editorial Algier.
- Carlos, D. (2007). Alimentación sana. Colombia.
- Carlos, F. (2012). La Alimentación Escolar como Oportunidad de aprendizaje. Perú. Corbin. (2010). Estudio de consumo de alimentos saludables. Buenos Aires.
- Coronel, I. (2011). alimentación sana como factor importante. milagro.
- Cristina, J. (2004). La mala alimentación afecta en el rendimiento escolar. La mala alimentación afecta en el rendimiento escolar. Ecuador.
- Educación, I. o. (2012). educación inicial. Venezuela: Ministerio del Poder Popular para la Educación.
- Figueroa, c. (2004). aprendizaje humano. In c. Figueroa. Madrid- España: Pearson Educación.
- Figueroa, Carlos (2004.), Sistemas de Evaluación Académica, Primera Edición, El Salvador, Editorial
- García. (2012). HABITOS SALUDABLES. Paraguay. García, J. (2005). Hábitos alimenticios. MADRID: LNS. María, J. (2011). la alimentación sana. Milagro.
- Gordillo, M. J. (2012). La nutrición en el currículo institucional de niños. Quito, Ecuador. Guayaquil.
- Gudynas, E. (2011). Tensiones, contradicciones y oportunidades. Bolivia.
- Macías, A. I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar. In L. G. S., HABITOS ALIMENTARIOS (p. 41). México.

- María, R. L. (2006). Alimentación y Nutrición. Nicaragua.
- Med. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional. España.
- Mined: Ministerio de Educación de El Salvador (1997), Lineamientos Para La Evaluación del
- Ministerio de Inclusión Económica y social. (2013). Desarrollo infantil integral (Tatiana León Álvarez ed.). Ecuador: Dirección de Política Pública.
- Plan nacional del buen vivir. (2013). promover hábitos de alimentación. Quito - Ecuador.
- Restrepo, A. B. (2014). Sentido de la educación inicial. Bogotá. Universitaria.
- Villacis, R. y. (2012). Evaluación de la alimentación en los niños menores de Cinco.
- Vivir, P. N. (2013). La alimentación. En M. d. Educación, La Alimentación (pág. 147).
- Zamfir. (2008). El Bajo Rendimiento Escolar por la Mala Alimentación. California.

**ALEXOS**

**15. ANEXOS****CURRICULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

**Apellidos:** Cañizares Vasconez

**Nombres:** Lorena Aracely

**Estado civil:** Casada

**Cédula de ciudadanía:** 0502762263

**Lugar y fecha de nacimiento:** Quito, 14 de agosto/1981

**Dirección domiciliaria:** Las Bethlemitas

**Teléfono celular:** 0989877554

**Correo electrónico:** lorena.canizares@utc.edu.ec

**DATOS INSTITUCIONALES:**

UNIDAD ACADÉMICA EN LA QUE LABORA:

Unidad Académica De Ciencias Administrativas Y Humanísticas

CARRERA A LA QUE PERTENECE:

Ciencias De La Educación Mención Educación Parvularia

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:

Práctica III, Arte Infantil, Primeros Auxilios, Pre matemáticas, Práctica Pre profesional

**.CURRICULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

**Nombres:** María Rosa

**Apellidos:** Chicaiza Chacón

**Cedula De Identidad:** 0503861544

**Fecha De Nacimiento:** 01 De Septiembre 1991

**Estado Civil:** Casada

**Nacionalidad:** Ecuatoriana

**Edad:** 25 Años

**Dirección Domiciliaria:** Latacunga

**Celular:** 0987267974

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

**Primaria:** Escuela Abdón Calderón

**Secundaria:** Colegio Gonzalo Albán

**Título Obtenido:** Bachillerato En Ciencias Sociales

**Superior:** Universidad Técnica De Cotopaxi

**CURRICULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

**Nombres:** Mayra Paola

**Apellidos:** Robayo Borja

**Cedula De Identidad:** 050323755- 4

**Fecha De Nacimiento:** 07 Mayo de 1990

**Estado Civil:** Soltera

**Nacionalidad:** Ecuatoriana

**Edad:** 26 Años

**Dirección Domiciliaria:** Latacunga

**Celular:** 0980625058

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

**Primaria:** Escuela “Juan Pio Montufar Juan de Dios Morales”

**Secundaria:** Colegio “Nacional Mulaló”

**Título Obtenido:** Bachillerato En Informática

**Superior:** Universidad Técnica De Cotopaxi

**CURSOS REALIZADOS**

Licencia tipo B (Aneta)

Curso intensivo arte infantil

Curso intensivo bioterapia

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**  
**ENTREVISTA DIRIGIDA AL MSC. FREDY MOSCOSO RECTOR DE LA**  
**UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN: “La Alimentación Y El Rendimiento Escolar**  
**En Niños De Educación Inicial”**

**OBJETIVO: Obtener información la misma que fortalezca el desarrollo de la**  
**investigación.**

**1.- ¿Cree importante una alimentación adecuada en los niños de educación**  
**inicial?**

---

---

**2.- ¿La misma fortalece el rendimiento académico?**

---

---

**3.- ¿Cuál considera usted que es la comida más importante del día?**

---

---

**4.- ¿Qué alimentos cree que deben consumir los niños y niñas para un mejor**  
**rendimiento académico?**

---

---

---

**5.- ¿Cual piensa usted que son los efectos de una mala nutrición?**

---

---

**6.- ¿Qué opina sobre la comida rápida?**

---

---

**7.- ¿Por qué cree usted que existe problemas de desnutrición en la edad preescolar?**

---

---

**8.- ¿Qué tipo de alimentos se expenden en el bar de la institución, que fortalezca el rendimiento académico de los estudiantes?**

---

---

**9.- ¿Cuál piensa que es el problema en los niños que no ingieren alimentos saludables o nutritivos?**

---

---

---

**10.- ¿Usted como autoridad que estrategias propondría para mejorar la alimentación en los niños y niñas?**

---

---

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS DOCENTES DE LA UNIDAD**  
**EDUCATIVA “MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN: “LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL”**

**OBJETIVO: Obtener información la misma que fortalezca el desarrollo de la investigación.**

**1.- ¿Usted considera que existe problemas de desnutrición en los niños y niñas de educación inicial?**

**Si**

**No**

**2.- ¿Considera que los alimentos nutritivos ayudan a un desarrollo integral de los estudiantes?**

**Si**

**No**

**3.- ¿Cree usted que los padres de familia son los responsables de los alimentos que ingieren sus hijos?**

**Si**

**No**

**4.- ¿Conoce que tipo de alimentos expenden en el bar y si los mismos ayudan en el rendimiento escolar de los niños?**

**Si**

**No**

**5.- ¿Los buenos hábitos de alimentación elevarían el rendimiento académico de los niños y niñas?**

Si

No

**6.- ¿Conoce sobre la importancia de la alimentación para un buen rendimiento académico?**

Si

No

**7.- ¿Usted como docente encargada fomenta el consumo de alimentos nutritivos en la cartelera?**

Siempre

A veces

Nunca

**8.- ¿Cree usted que dentro de la institución se aplica estrategias para que exista una buena alimentación?**

Si

No

**9.- ¿Los niños consumen alimentos no nutritivos a la hora del lunch?**

Siempre

A veces

Nunca

**10.- ¿Usted ha dialogado con los padres de familia sobre los alimentos que ayudan a los niños a mejorar el rendimiento académico?**

**Siempre**

**A veces**

**Nunca**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE LA UNIDAD EDUCATIVA**

**“MANUEL GONZALO ALBÁN RUMAZO”**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN: “LA ALIMENTACIÓN Y EL  
RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL”**

**OBJETIVO: Obtener información la misma que fortalezca el desarrollo de la investigación.**

**1.- ¿Su niño desayuna por la mañana?**

**Siempre**

**A veces**

**Nunca**

**2.- ¿La alimentación de su hijo está basada en alimentos nutritivos?**

**Siempre**

**A veces**

**Nunca**

**3.- ¿Envía alimentos nutritivos a su hijo a la escuela para evitar el consumo de comida chatarra?**

**Si**

**No**

**4.- ¿Se interesa por el estado de salud de su hijo?**

**Si**

**No**

**5.- ¿Compra algún tipo de fruta porque su hijo desea?**

**Siempre**

**A veces**

**Nunca**

**6.- ¿Qué tipo de alimentos su hijo consume a menudo?**

**Frutas**

**Verduras**

**Granos**

**Lácteos**

**Carnes**

**7.- ¿Piensa que al consumir alimentos nutritivos tendrá éxitos en el rendimiento académico sus hijos?**

**Si**

**No**

