



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica.

Autoras:

COLLAGUAZO CHIGUANO Sandra Carolina

TOAQUIZA VILCA Silvia Graciela

Director:

ULLOA AGUILERA Juan Francisco Dr. Mg.

Latacunga - Ecuador

Marzo - 2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“Nosotras Sandra Carolina Collaguazo Chiguano – Silvia Graciela Toaquiza Vilca declaramos ser autores del presente proyecto integrador: **PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR**, siendo Mg. Juan Francisco Ulloa Aguilera director del presente trabajo; y eximimos 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.

Latacunga, Marzo 2017

.....
Collaguazo Chiguano Sandra Carolina
Número de C.I.172351403-8

.....
Toaquiza Vilca Silvia Graciela
Número de C.I.050334676-9

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR”, de Sandra Carolina Collaguazo Chiguano – Silvia Graciela Toaquiza Vilca, de la carrera Educación Básica considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de 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 Director

Firma

.....

Dr. Mgs. Juan Francisco Ulloa Aguilera

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 de la Universidad Técnica de Cotopaxi; por cuanto, las postulantes: Collaguazo Chiguano Sandra Carolina y Toaquiza Vilca Silvia Graciela con el título de Proyecto de Investigación: **Plan de Alimentación Escolar** 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:

.....
Mgs. Ángel Rodrigo Viera Zambrano

C.I. 0501154660

LECTOR 1

.....
Mgs. Peralvo López Carlos Alfredo

C.I. 0501449508

LECTOR 2

.....
Mgs. Ciro Lenin Almachi Oñate

C.I. 0502123375

LECTOR 3

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios que nos permite tener salud y vida, con la cual podemos hacer de este propósito una realidad. Además a nuestros padres porque ellos han sido entes importantes para que nosotros nos formemos como profesionales por ultimo a todas las personas que siempre estuvieron alentándonos con una palabra para que no nos rindamos sino más bien culminemos de la mejor manera lo que nos hemos propuesto en nuestra vida.

DEDICATORIA

A mis padres Sr. Avelino Toaquiza y Sra. Bertha Vilca por su abnegación, sacrificio incomparable y amor entregado forjaron en mí la responsabilidad para cumplir una de mis metas más importantes de mi vida, como es concluir con una extensa carrera universitaria, la misma que deja recuerdos muy especiales de mi época de estudiante. A mis hermanas que me apoyaron en todo momento y a todas las personas que día a día me dieron una palabra de aliento para continuar.

Silvia Graciela Toaquiza Vilca

A mis padres Sr. José Collaguazo y Sra. María Chiguano por su apoyo incondicional y por impartirme los valores morales de la responsabilidad y respeto los cuales me han servido para desenvolverme de la mejor manera en cumplir las metas que me he propuesto para alcanzar mis sueños. A mis hermanas que me apoyaron en todo momento y a todas las personas que día a día me dieron una palabra de aliento para continuar.

Sandra Carolina Collaguazo Chiguano

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

TITULO: "PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR"

Autoras:

COLLAGUAZO CHUIGUANO Sandra Carolina
TOAQUIZA VILCA Silvia Graciela

RESUMEN

La presente investigación tiene por objeto analizar ¿Cómo incide el plan de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Mejía D7" ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Quitumbe, comunidad Pueblo solo Pueblo en el año lectivo 2016 - 2017?, este trabajo tiene como objetivo realizar una evaluación diagnóstica sobre el plan de alimentación escolar, a través de la investigación bibliográfica y de campo para establecer la incidencia del bajo rendimiento académico por una mala alimentación. Por tal motivo este trabajo comprenderá la influencia del plan de alimentación escolar en el rendimiento académico para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje. Esta investigación de campo ayudará a conocer la importancia de la alimentación en la educación, de esta forma se evidencia la trascendencia social de la presente investigación, ayudando a profundizar los aspectos que integran la indagación en sus objetivos y a los beneficiarios en su bienestar, concediendo relevancia a la investigación. El método científico permitirá obtener información para realizar el diagnóstico correspondiente sobre el tema, además se utilizar la investigación de campo para conocer datos estadísticos sobre la incidencia del problema. Pero también ayudara a conocer los alimentos adecuados que deben consumir de acuerdo a su edad y en conjunto con la pirámide alimenticia, estos deberán ser incluidos en el desayuno diario que ayudara en su rendimiento académico. En las escuelas ha tenido una gran acogida por parte de los estudiantes y profesores, porque les permitirá conocer más sobre los alimentos necesarios para una buena nutrición. Realizado el estudio se puede decir, que la alimentación escolar contribuye al mejoramiento del aprendizaje ya que la alimentación escolar garantiza un complemento alimenticio que nutre a los niños y niñas proporcionando una oportunidad para su pleno desarrollo académico.

Palabras claves: Método científico, niños, proceso de enseñanza aprendizaje

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

TÍTULO: "PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR"

Autoras:

COLLAGUAZO CHIGUANO Sandra Carolina
TOAQUIZA VILCA Silvia Graciela

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze how the feeding plan affects the academic performance of students of the Eighth year of General Basic Education of the "Mejía D7" School located in the province of Pichincha, Quito Canton, Quitumbe parish, Pueblo solo Pueblo neighborhood in the academic year 2016-1017?, this work aims to carry out a diagnostic evaluation of the school feeding plan, through bibliographical and trends of research to establish the incidence of poor academic performance due to malnutrition. For this reason, this work will include the influence of the school feeding plan on academic performance in order to strengthen the teaching-learning process. This field research will help to know the importance of feeding in education, in this way the social importance of the present research is evidenced, helping to deepen the aspects that integrate the inquiry into its objectives and the beneficiaries in their welfare, granting relevance to the research. The scientific method will allow getting information to make the corresponding diagnosis on the subject, in addition the field research will use to know statistical data about the incidence of the problem. Also, it will help to know the suitable foods to consume according to their age and in conjunction with the food pyramid, these should be included in the daily breakfast that will aid in their academic performance. In schools it has been well received by students and teachers, because it will allow them to know more about the necessary for a good nutrition. Once the study was conducted it can say that school feeding contributes to the learning improvement since school feeding ensures a nutritional supplement that nourishes children providing an opportunity for their full academic development.

Key words: Scientific method, children, teaching-learning process.

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que: La traducción del resumen del proyecto al Idioma Inglés presentado por las señoritas Egresado de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación: **COLLAGUAZO CHIGUANO SANDRA CAROLINA Y TOAQUIZA VILCA SILVIA GRACIELA**, cuyo título versa “**PLAN DE ALIMENTACION ESCOLAR**”, 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 a las peticionarias hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Marzo del 2017

Atentamente,

MSc. Marco Beltrán Semblantes
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.C. 050266651-4

ÍNDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN	ix
PROYECTO DE TITULACIÓN II.....	1
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	3
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	4
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:	4
Formulación del problema:	6
Conceptualización.....	6
Antecedentes de estudio	7
6. OBJETIVOS:	8
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	9
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	12
8.1. Plan de alimentación escolar	12
8.1.2. Fortalecimiento del plan escolar.....	13
8.1.3. Alimentación escolar.....	14
8.1.4. Importancia de la alimentación escolar	16
8.2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	18
8.3. ALIMENTACION SANA Y ORGANIZADA	19
8.4. PIRÁMIDE ALIMENTICIA	20
8.4.1. Vitaminas	22
8.4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS.....	22
8.4.2.1. Calorías	24
8.4.2.3. Lípidos	25
8.4.2.4. Carbohidratos	25
8.4.2.5. Minerales.....	25

8.5. Comida chatarra	25
8.6. RENDIMIENTO ACADEMICO	26
8.6.1. Características del rendimiento escolar	27
8.6.2. Causas del rendimiento académico.....	28
8.7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.	30
9. PREGUNTAS CIENTIFICAS O HIPOTESIS:.....	31
10. METODOLOGÍA:	31
11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS ESTUDIANTES	34
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DOCENTES	44
12. IMPACTOS	54
13. PRESUPUESTO	55
14. CONCLUSIONES	56
14. RECOMENDACIONES	57
15. BIBLIOGRAFIA	58
16. ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Alimentación Escolar.....	9
TABLA 2 Población y muestra.....	32
TABLA 3 Alimentación Escolar.....	34
TABLA 4 Padres de Familia.....	35
TABLA 5 Alimentación que recibe	36
TABLA 6 Consumo de Alimentos.....	37
TABLA 7 Desayuno Diario	38
TABLA 8 Pirámide Alimenticia	39
TABLA 9 Comidas Rápidas	40
TABLA 10 Enfermedades contagiosas	41
TABLA 11 Productos que expide en el bar	42
TABLA 12 Peso de los estudiantes.....	43
TABLA 13 Alimentación Escolar.....	44
TABLA 14 Productos del menú.....	45
TABLA 15 Proporciona la Institución Educativa.....	46
TABLA 16 Estudiantes consumen frutas.....	47
TABLA 17 Dolores estomacales	48
TABLA 18 Control de los padres de familia	49
TABLA 19 Comidas rápidas.....	50
TABLA 20 Mala alimentación.....	51
TABLA 21 Hábitos alimenticios	52
TABLA 22 Padres de Familia.....	53

ÍNDICE DE GRÁFICAS

GRÁFICO 1 Alimentación Escolar	34
GRÁFICO 2 Padres de Familia.....	35
GRÁFICO 3 Alimentación que recibe	36
GRÁFICO 4 Consumo de Alimentos	37
GRÁFICO 5 Desayuno Diario.....	38
GRÁFICO 6 Pirámide Alimenticia	39
GRÁFICO 7 Comidas Rápidas	40
GRÁFICO 8 Enfermedades contagiosas	41
GRÁFICO 9 Productos que expide en el bar.....	42
GRÁFICO 10 Peso de los estudiantes.....	43
GRÁFICO 11 Alimentación Escolar.....	44
GRÁFICO 12 Productos del menú	45
GRÁFICO 13 Proporciona la Institución Educativa	46
GRÁFICO 14 Estudiantes consumen frutas	47
GRÁFICO 15 Dolores estomacales	48
GRÁFICO 16 Control de los padres de familia.....	49
GRÁFICO 17 Comidas rápidas.....	50
GRÁFICO 18 Mala alimentación	51
GRÁFICO 19 Hábitos alimenticios	52
GRÁFICO 20 Padres de Familia.....	53

PROYECTO DE TITULACIÓN II

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: “Plan de Alimentación escolar”

Fecha de inicio: 12 de Abril 2016

Fecha de finalización: Marzo 2017

Institución: Unidad Educativa Mejía D7

Parroquia: Pueblo solo Pueblo

Cantón: Quito

Provincia: Pichincha

Zona: 7

Facultad que auspicia: Facultad de Ciencias Humanas y Educación

Carrera que auspicia: Ciencias de la Educación, mención Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Equipo de Trabajo:

Tutor de Titulación II:

Apellidos y Nombres: Mg. Juan Francisco Ulloa Aguilera

Cédula de Identidad:

Teléfono: 0992708242

Correo electrónico: juan.ulloa@utc.edu.ec

Directora de la institución:

Apellidos y Nombres: Villarroel Patricia

Cédula de Identidad: 171248430-0

Teléfono: 0987665648

Correo electrónico: 17h00438@gmail.com

Docente de la institución:

Apellidos y Nombres: Blanca Lucia Nieto Quispe

Cédula de Identidad: 172020159-7

Teléfono: 0997089494

Correo electrónico:blankyleo@hotmail.com

Coordinadores:

1. Apellidos y Nombres: Collaguazo Chiguano Sandra Carolina

Cédula de Identidad: 172351403-8

Teléfono: 0995517050

Correo electrónico: sandycaro11@hotmail.com

2. Apellidos y Nombres: Toaquiza Vilca Silvia Graciela

Cédula de Identidad: 050334676-9

Teléfono: 0987066238

Correo electrónico: silviatoaquiza@hotmail.es

Área de Conocimiento: Eje del aprendizaje

Línea de investigación: Educación y Comunicación para el desarrollo humano y social

Sub líneas de investigación de la Carrera: Gestión y Administración Educativa

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En la Unidad Educativa Mejía D7 se ha detectado que la falta de organización en el control de los alimentos que son consumidos por los estudiantes lo cual produce daños en su rendimiento académico durante el transcurso del año lectivo lo cual ha generado inconvenientes en el desarrollo fisiológico de los estudiantes. Además observar el diagnóstico del plan de alimentación escolar, debido a lo cual se pretende indagar sobre las causas específicas para que este problema no siga trascendiendo. Esto nos permitirá comprender como influye la alimentación en el nivel académico, pero además se pedirá la colaboración de toda la comunidad educativa para que este proyecto se pueda establecer con datos verídicos para mejores resultados.

Este proyecto está enfocado como material de apoyo para futuras investigaciones sobre la mala alimentación la cual es necesaria e importante para un mejor control en el consumo de alimentos nutritivos. Pero también se debe considerar que se debe seguir una dieta balanceada para evitar niños con sobrepeso, sedentarios y bajo rendimiento académico, lo cual se podría prevenir con el debido seguimiento para obtendrá niños proactivos.

El problema está basado en buscar alternativas que sean aplicables de acuerdo al nivel económico de la población. Pero también tomando en cuenta que para tener niños con niveles académicos aceptables se puede tomar la proporción adecuada de cada alimento de acuerdo a la pirámide alimenticia.

Los instrumentos utilizados en el presente trabajo pueden ser aportes para nuevas investigaciones, la información recolectada será correctamente seleccionada y específica para incrementar estrategias dirigidas en un mejor desempeño académico. Además se podrá generar un plan de alimentación enfocada en los alimentos nutritivos la cual influye el desarrollo intelectual.

Este es un tema de interés social y novedoso ya que se integrara a toda la comunidad educativa, aplicando una investigación de campo ya que será estudiada en el lugar donde fue

detectado este problema. Tomando en cuenta que el problema será estudiado con un enfoque científico para aplicar técnicas específicas de solución integrando a todos los miembros de la Unidad Educativa.

Los beneficiados de este tema de interés serán los estudiantes ya que al contar con buenos hábitos alimenticios ellos podrán desenvolverse de mejor manera en las horas de clase, pero también toda la comunidad educativa ya que con la impartición de información sobre la alimentación escolar se obtendrán estudiantes más sanos y activos en sus jornadas laborables.

El recurso que nos permitirán sacar adelante el proyecto es el recurso humano el cual se lograra con la colaboración de toda la comunidad educativa ya que se recolectara datos verídicos del tema para buscar estrategias de solución. Además de los recursos tecnológicos el cual permitirá la investigación científica y el recurso económico para elaboración de afiches para impartir frases sobre el tema.

Una de las desventajas que se nos pueden presentar es la falta de información científica para dar fundamentar teóricamente nuestro tema, por lo cual se debe prestar atención a la información en el lugar de la investigación.

4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Beneficiarios directos: 150 estudiantes (79 hombres y 90 mujeres) y 9 Docentes

Beneficiarios indirectos: 159 aproximadamente

5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

- **Contextualización del problema:** macro, meso y micro

A nivel mundial nos da a conocer el plan de alimentación escolar de los niños y niñas, de jardines y escuelas fiscales, fisco misionales, municipales y especiales más

pobres del mundo en edades entre los 5 a los 14 años. El fin del plan es contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación básica de los niños y niñas de los sectores sociales en situación de pobreza, mediante la entrega oportuna y permanente de alimentos altamente nutritivos, para ejercer sus derechos a la educación y a la alimentación.

El plan de alimentación escolar se destaca por ser la parte esencial para la nutrición en todo el mundo, por situarse entre los programas con mayor tiempo de existencia en la mayor parte de los países y constituir una propuesta importante, una vez que promueve la descentralización, la participación social y el desarrollo de la economía local.

A nivel del país nos da conocer que en el período lectivo 2014 - 2015 se ha planificado la entrega de almuerzo escolar con alimentos nutritivos, en beneficio de los niños y niñas de Educación Inicial, a estudiantes de Educación General Básica y a estudiantes de Bachillerato en jornada vespertina en las Unidades Educativas del Milenio. El almuerzo escolar es entregado listo para el consumo en las Instituciones Educativas, su elaboración se efectúa en base a los requerimientos nutricionales de los escolares de acuerdo al grupo de edad, y su preparación es realizada con productos frescos de la zona, propiciando la compra local y directa a pequeños productores.

Actualmente en la ciudad de Quito el plan de alimentación escolar beneficia a las escuelas fiscales, fiscomicionales y municipales de las parroquias urbanas del cantón de Pichincha busca llegar a las escuelas más vulnerables, la alimentación escolar ha sido de gran ayuda para todos los niños que asisten a ellas. El problema que se evidencia es que los alimentos entregados no son variados y de baja calidad el Plan de alimentación debería examinar a más proveedores en el que le surtan más los alimentos y lo más importante que sean de mejor calidad, no han logrado concretar estrategias efectivas que demuestren resultados óptimos que puedan ser palpados por la población y las autoridades no le han dado la importancia debida.

Formulación del problema :

¿Cómo incide el plan de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Mejía D7" ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Quitumbe, comunidad Pueblo solo Pueblo en el año lectivo 2016 - 2017?

- **Conceptualización:**

¿Qué es la alimentación escolar?

Es una problemática que permite identificar la incidencia de la alimentación escolar en el rendimiento académico ya que por no tener una dieta equilibrada el niño tiene cansancio, no tiene ánimo, etc., por lo cual no se desenvuelve de una manera adecuada en la participación en el aula.

Según ALDIMARK, (2016):

Una inadecuada nutrición genera que se reduzca el coeficiente intelectual del niño lo que deriva en fracaso escolar, problemas de aprendizaje y repetición de cursos. La insuficiente cantidad de nutrientes en el cuerpo genera un bajo rendimiento escolar en niños como:

Hay anemia o deficiencia de hierro en forma crónica en cierta etapa de la vida; Deficiencia de zinc en forma prolongada; Insuficiente cantidad de fosforo en el cerebro; Poca glucosa en el cuerpo genera poca actividad cerebral; La falta de vitaminas provoca menos memoria y capacidad de aprender. Es muy importante que los niños tengan una dieta balanceada y de buena calidad. El consumo de alimentos naturales es la mejor forma de ayudarlos a crecer y prevenir problemas de rendimiento escolar. Pág. 32

Antecedentes de estudio

Corral, T. (2009) En su libro titulado “REVOLUCIÓN EDUCATIVA” concluye que este proceso del plan de alimentación escolar en el rendimiento académico ha permitido consolidarse en un nivel técnico, operacional, gerencial de mejoramiento de calidad y de experiencia necesaria para atender en la actualidad a 1'302.923 estudiantes pobres, la responsabilidad es a nivel nacional comenzó con 22 provincias del Ecuador y todos sus respectivos cantones. Esta investigación tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación básica en los estudiantes de los sectores sociales de nivel económico bajo, mediante la entrega oportuna y permanente de alimentos nutritivos.

(SANCHEZ, 2002). en el artículo titulado “COSTO EFECTIVIDAD DEL PLAN DE DESAYUNOS ESCOLARES” Señala que la alimentación escolar propone mejorar con efectividad el aumento de la asistencia escolar y estimaciones económicas para medir la presencia del problema sobre la probabilidad de que un niño asista a la escuela primaria y elevar sus niveles nutricionales, favoreciendo la nueva cultura de la producción para el autoconsumo mediante la utilización de la agricultura y los recursos que de ella se obtienen, con el propósito adicional de apoyar a la economía familiar.

(GERARDO, 2013). en su monografía “DESENVOLVIEMIENTO EN LA JORNADA DE TRABAJO DE LOS ESTUDIANTES” Concluye que la Alimentación Escolar es importante para los ya que esto permitirá obtener un mejor rendimiento escolar, el plana de alimentación encamina para aumentar los factores básicos de las personas desarrollando la disponibilidad de alimentos de origen vegetal incidiendo directamente en el progreso económico de los sujetos, gracias a la venta de los exuberantes de su producción, sea en rama o procesados por medio de satisfacción familiares.

(ZUÑIGA, 2013). En su revista titulada “DÉFICIT DE CRECIMIENTO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO” Manifiesta que la baja escolaridad de los padres influye en el deficiente desempeño académico de los estudiantes, obedece a numeroso mecanismo que probablemente, varían de una cultura a otra. Entre ellos se menciona más interés de los padres con mayor nivel de instrucción por el rendimiento académico de sus hijos y desde temprana edad, creando estímulos favorables, impulsando la competitividad con otros y dando oportunidades de asumir su propio aprendizaje. Esta relación en el bajo desempeño académico podría explicarse porque la desnutrición prolongada, junto con déficit de crecimiento, genera cambios neuronales estructurales, alteraciones fisiológicas y que afectarían dicho rendimiento académico.

Antecedentes de estudio:

6. OBJETIVOS:

General

Diagnosticar sobre el plan de alimentación escolar, a través de la una investigación bibliográfica y de campo para establecer la incidencia del rendimiento académico por una mala alimentación en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Mejía D7”.

Específicos

- Fundamentar teóricamente sobre la mala alimentación escolar para seleccionar estrategias para fomentar buenos hábitos alimenticios.
- Aplicar instrumentos de investigación para obtener datos e información de la población objeto de estudio.
- Analizar los resultados de la investigación realizada para establecer conclusiones y recomendaciones.

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

TABLA 1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Objetivo 1 Fundamentar teóricamente sobre la mala alimentación escolar para seleccionar estrategias para fomentar buenos hábitos alimenticios.	Exploración de asesoría bibliográfica	Desarrollo de la fundamentación científica técnica	Fuentes bibliográficas
	Clasificación de contenidos científicos	Establecimiento de contenidos relevantes que apoyen la investigación	Análisis conceptual de información obtenida
	Estructuración de los contenidos científicos	Ordenamiento jerárquico según categorización de información.	Realización de citas bibliográficas
	Composición de los fundamentos científicos teóricos de lo investigado	Conceptualización básica	Fundamentación teórica
Objetivo 2 Aplicar instrumentos de investigación para obtener datos e información de la población objeto de	Reconocimiento de la población y muestra	Disposición de la población, y adquisición del cálculo de la muestra y desarrollo de procedimiento metodológico	Instrumentos de investigación
	Delimitación de la población	Establecimiento de grupos de incidencia	Población seleccionada

estudio.		investigativa	
	Cálculo del tamaño de la muestra	Aplicación de fórmula estadística para obtener la muestra.	Muestra
	Elección de métodos de investigación y técnicas de recolección de antecedentes informativos	Recolección de información en base a instrumentos aplicados.	Cuestionarios.
Objetivo 3 Analizar los antecedentes de información a través de datos estadísticos para establecer conclusiones y recomendaciones.	Utilización de instrumentos metodológicos	Aplicación de las encuestas	Análisis estadísticos
	Tabulación de resultados obtenidos	Procesamiento de datos	Análisis estadísticos
	Representación de los datos estadísticos mediante tablas y gráficos.	Tablas y gráficos	Excel y hojas de calculo
	Estudio y apreciación de resultados adquiridos	Resultados generales estadísticos y conceptuales	Datos e información seleccionada del problema.
	Elaboración de conclusiones y recomendaciones	Estructuración de aspectos generales de trascendencia investigativa del	Casos que se repiten en todo lo investigado al finalizar todo el objetivo.

		tema.	
	Desarrollo del informe final del proyecto investigativo	Proyecto Investigación concluido.	de Conclusiones y Recomendaciones

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

8.1. Plan de alimentación escolar

El propósito del Plan es brindar de manera gratuita servicios de alimentación escolar, en respuesta a una política de Estado que contribuye a la reducción de la desnutrición en el acceso a la universalización de la educación y al mejoramiento de su calidad, con eficiencia para que mejore el estado nutricional de los estudiantes de instituciones públicas, fisco misionales y municipales de Educación Inicial y Educación General Básica.

EL objetivo general del plan de alimentación escolar es ayudar al progreso de la calidad y mejora del aprendizaje mediante la entrega de un complemento alimenticio, primordialmente en zonas con mayor incidencia de la pobreza. La misión del plan de alimentación escolar es de reformar la calidad de la educación básica de los adolescentes de los sectores más vulnerables a través de la entrega de productos alimenticios ricos en nutrientes de esta manera ejerciendo sus derechos a la educación y a la alimentación.

La alimentación escolar pretende en muchos de los casos ayudar a los estudiantes que vienen de sus hogares sin recibir la primera comida del día, por consiguiente brinda el 90% de las necesidades energéticas y cubre al 85% el requerimiento de proteína requerida para esa hora del día. El Plan además reúne estrategias de acompañamiento económica y social, que tiene como objetivo fortalecer la economía nacional a partir de la integración de pequeños productores de granola en hojuela.

A finales del 2013, se empieza la entrega progresiva de almuerzo escolar a todos los estudiantes de jornada vespertina de las Unidades Educativas del Milenio. El

almuerzo escolar es facilitado para el consumo en las Instituciones Educativas, su producción se efectúa en base a las exigencias nutricionales de los escolares de acuerdo al grupo de edades según el desarrollo fisiológico, y su preparación es ejecutada con productos frescos de la zona, propiciando la compra local y directa a pequeños productores.

Los alimentos que se incluyen en el plan de alimentación deben ser nutritivos ya que estos necesarios para conservar la vida, por lo cual se vinculan directamente con los estilos de vida que cada familia tiene y que a veces caen en el sedentarismo el cual es perjudicial. Los alimentos son fuentes de energía y nutrientes. Lo que son necesarios para que los estudiantes se acumulen sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

El plan de alimentación escolar sea estructurado de acuerdo a la necesidad educativa de los estudiantes, por lo cual para un buen desenvolvimiento educativo es necesario una dieta equilibrada para que no estén adormecidos y cansados. Y de esa manera tener estudiantes activos y participativos en el las horas de clases.

8.1.2. Fortalecimiento del plan escolar

Los Plan de Alimentación Escolar son una importante intervención de protección social y de aplicación efectiva del derecho a la alimentación adecuada, han sido recomendados como uno de los componentes clave para garantizar el acceso a los alimentos, por parte de las poblaciones vulnerables, y para el proceso de educación alimentaria y nutricional, tomando en cuenta la escuela como importante actor comunitario para el desarrollo sostenible a largo plazo.

Según (PACHECO, 2000, pág. 4) Opina que:

El proyecto de Fortalecimiento del Plan de Alimentación Escolar también apoya la realización de estudios como los que están en desarrollo en Perú: uno, para la evaluación de la calidad y restricciones en la cadena de provisión de desayunos y almuerzos escolares del subprograma preescolar y escolar; y otro, para evaluar el impacto de la intervención del proyecto en la situación de la seguridad alimentaria y nutricional de escolares en 3 instituciones educativas. En Guatemala fue realizado un estudio para determinar el estado actual del Programa Nacional de Alimentación Escolar en el país y obtener lecciones aprendidas que faciliten propuestas como la incorporación de huertos escolares y las compras locales a la Agricultura Familiar. (Pág. 4)

Es importante señalar que los adolescentes que colaboraron en las entrevistas reconocen que poseen calificaciones mínimas, pero ellos aseguran que se deben a diversas situaciones, entre las que se rescatan, los sistemas de evaluación inadecuados existentes en los colegios, el propio desinterés que los adolescentes tienen respecto al sistema educativo, la falta de motivación para aprender y si a todo esto le sumamos la ausencia de padre y madre por divorcios o emigración, seguramente los reportes de notas no serán los más alentadores. En suma, el proceso migratorio de padre o madre se convierte en un aditivo o elemento.

8.1.3. Alimentación escolar

La alimentación constituye un elemento fundamental para el buen desarrollo psicomotor y semántico escolar, el presente trabajo pretende hacer una revisión referente al tema, a la vez un estudio de los hábitos alimenticios de los estudiantes de una población rural. Los alimentos son imprescindibles para la vida, por ende se debe suministrar al organismo proteínas y vitaminas necesarios para mantenerse saludable.

Según (Granero, 2002) Expresa que:

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Según (León, 2012) Da a conocer que:

El proceso de transición se llevó de manera organizada con éxito gracias a que todos los protocolos, documentos técnicos y normativas se encontraban claramente definidos de manera escrita (en documentos físicos y digitales) y pudieron ser traspasadas a las nuevas entidades responsables a través de un mecanismo de capacitación y seguimiento. Las dudas del nuevo personal del PPA a cargo de la cadena de abastecimiento se continuaron resolviendo aun tiempo después de haber concluido el convenio de cooperación técnica para el traspaso. (Pág. 32) (1-07-2016 11:30)

Es importante tomar en cuenta que la alimentación es un proceso de largo plazo puesto que alrededor de tres décadas se presenta con un programa de alimentación escolar enteramente manejado y financiado por el gobierno. Es necesario comprender que desde el inicio al programa en una entidad pública, que sea la que vaya asumiendo su manejo y fortaleciendo sus capacidades. Además el programa debe contar con cierta independencia y un marco legal que le permita ser inmune en el cambio de autoridades.

Se debe formular de manera clara y aceptable los objetivos de un plan de alimentación escolar deben abarcar de acuerdo a las necesidades de la comunidad educativa, para evitar confusiones o falsas expectativas posteriores. Se debe tomar en cuenta aspectos educativos, nutricionales y alimenticios al mismo tiempo, procurando, si es posible, favorecer procesos de inclusión de pequeños productores. El desarrollo institucional a nivel nacional y local es posible si viene acompañado de un marco de política pública y legal que lo respalde.

Es importante posicionar a los programas de este tipo como verdaderos instrumentos de apoyo en la lucha integral contra la pobreza, a fin de darles mayor sostenibilidad. Un aspecto clave de la institucionalización de un programa de alimentación escolar es la participación comunitaria, la cual asegura su correcta operación a nivel local y el involucramiento de los beneficiarios.

El apoyo político y la construcción de un marco legal que ampare a este tipo de programas no son suficientes, por sí solos, para asegurar la sostenibilidad financiera de estos programas: se requiere de un cierto crecimiento económico que permita asegurar la permanencia de las fuentes de recursos y de una estabilidad política mínima.

Los recursos, las capacidades y la experiencia de las entidades públicas en el manejo de este tipo de programas son limitadas, por lo cual es clave contar no solo con financiamiento externo sino con asistencia técnica especializada. Es importante implementar desde el inicio un sistema de información y seguimiento que permita dar un acorde seguimiento a la gestión del programa.

8.1.4. Importancia de la alimentación escolar

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

Proporcionar y garantizar la adquisición de alimentos y hábitos alimenticios de los niños y niñas en la etapa preescolar la cual se encuentra mayormente influenciada por

el ambiente familiar, así que será de gran importancia considerar al niño y a la niña desde todos los ámbitos en que se desenvuelven, en todo caso esto se tiene que considerar que surge también lo que son los malos hábitos alimenticios que podrían provocar enfermedades tales como la obesidad o la desnutrición, se hace obligatorio crear proyectos con la finalidad de educar a la población para comprender la importancia que tiene una buena alimentación.

Según (Navarro R. , 2016) Manifiesta que:

La alimentación, es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas. (1-07-2016 11:30)

Según (HEINSEN, 2016, pág. 1) Nos da a conocer que:

La importante alimentación escolar es esencialmente para el desarrollo intelectual y físico del niño. Los tiempos modernos, la falta de tiempo y las excesivas actividades forman conductas inadecuadas en los niños a la hora de alimentarse. Debe ser completa, variada, adecuada, sabrosa y divertida. Con esto queremos decir que consuma todos los alimentos esenciales y protectores para que se cubran los requerimientos de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales necesarios para la edad y que tenga acceso a los alimentos ocasionales en algunas situaciones. (Pág. 1)

La importancia de la alimentación escolar es un complemento que se brinda a los niños para complementar la alimentación, por consiguiente mejorar el rendimiento escolar; o mejorar las condiciones nutricionales o de salud de los escolares

beneficiarios. Los servicios de alimentos pueden ser fríos o calientes, dependiendo de las condiciones socioeconómicas de sus beneficiarios pueden ser entregados gratuitamente.

La alimentación escolar es un complemento que se brinda a los niños para complementar la alimentación de esta manera ayuda a mejorar el rendimiento escolar y mejorar las condiciones nutricionales de la salud de los escolares beneficiarios. Los servicios de alimentos pueden ser fríos o calientes, y dependiendo de las condiciones socioeconómicas de sus beneficiarios pueden ser entregados gratuitamente.

8.2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Por tanto el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células. Como todo nuestro organismo está formado por células, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará sano.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una infesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

Según (SANTANA, Fundacion vivo sano, 2015) Considera que:

La alimentación y la nutrición en las escuelas los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas. A través de actividades como huertos escolares, almuerzos escolares y educación alimentaria y nutricional, los niños, los adolescentes y sus familias, mejoran su

bienestar nutricional y desarrollan buenos hábitos alimentarios para mantenerse sanos a lo largo de sus vidas. (1-07-2016 11:30)

La digestión es el conjunto de acciones voluntarias que realizamos desde que adquirimos las sustancias para su consumo, hasta el momento que las ingerimos, masticamos y deglutimos.

De esto se desprende la interrelación entre alimentación y nutrición ya que para una nutrición adecuada se precisa de una variedad y proporción correcta de los nutrientes obtenidos de los alimentos y por tanto de una variedad y equilibrio adecuados de éstos.

Por tanto sólo con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Se considera una alimentación correcta aquella que aporta cada día y en relación satisfactoria todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

8.3. ALIMENTACION SANA Y ORGANIZADA

La nutrición y la dieta balanceada son dos temas fundamentales para que un niño progrese de manera saludable, por ello es preciso que los agentes socializadores, escuela y padres, se ocupen de comenzar los hábitos saludables desde temprana edad en el área de comida y por supuesto no estén de acuerdo con aquellos que no lo son en lo más mínimo.

Entre las estrategias más eficaces para conseguirlo se refieren a: formar un horario regular para la ingesta de cada comida, se sirva alimentos variados y saludables, por

ejemplo estableciendo una dieta sana, no dar mucha importancia a las peleas por no consumir alimentos nutritivos, impulsar que los estudiantes formen parte del proceso de producción o selección de las provisiones.

Otro asunto primordial es incentivar la comida en familia, es decir, que los miembros de la familia degustaran de los mismos alimentos y darán su punto de vista sobre lo bueno que es el consumo de verduras y frutas. Esta también es un modo de fortalecer lazos familiares y controlar que los niños consuman alimentos que les provean de fibra y vitaminas.

Según (Salazar, 2013) Dice 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 en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo.

Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre siguiendo las pautas de dieta balanceada y saludable.

La nutrición y la alimentación van de la mano ya que las dos variables se complementan, de esta manera al consumir alimentos ricos en proteínas y vitaminas nos facilitaran tener una buena nutrición dando paso al fortalecer los buenos hábitos alimenticios y generando la energía necesaria a nuestro organismo y cuerpo para realizar las diferentes actividades del diario vivir.

8.4. PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado como guía para mejorar la salud y con el consumo de cantidades adecuadas según sus porciones indicadas se obtendrán personas con buenos hábitos alimenticios.

Según (MADER, 2008, pág. 665) y (ESPINOZA, 2014, pág. 85) :

Los diferentes anchos de cada grupo de alimento sugieren cuantos alimentos debe elegir una persona de cada uno de ellos. Los seis diferentes colores indican que los alimentos de todos los grupos son necesarios a diario para una buena salud. Se supone que base más amplia debería alentar la elección de alimentos con pocas o ninguna grasa o azúcar.

Cada alimento que sugiera la pirámide consumir nos brindan una serie de vitaminas que son necesarios para las distintas funciones que nuestro cuerpo cumple durante un día. Además es importante conocer para mezclar los alimentos los cuales permiten obtener calcio, vitaminas, proteínas, etc. para que los sistemas trabajen de buena manera.

- En el primer nivel de la pirámide se encuentran todos aquellos alimentos derivados de granos. Estos son los que presentan altas concentraciones de carbohidratos y son, por ejemplo, las pastas, el arroz, el pan y los cereales. Es importante comer de 6 onzas (170 g) para equiparar los alimentos.
- El segundo nivel de la pirámide nos indica que se debe consumir vegetales verdes. Y consumir de 2 1/2 tazas al día para que el cuerpo obtenga sus beneficios de la mejor manera.
- El tercer nivel incluye frutas, las que poseen gran cantidad de fibra, así como también altas concentraciones de vitaminas y minerales. Es recomendable consumir dos tazas al día de la diversidad de frutas.
- El cuarto nivel de la pirámide alimenticia incluye a los lácteos. Es necesario tres vasos al día, para los niños de entre 2 a 8 años.
- El quinto nivel es aquel que incluye las carnes aquellos alimentos de los que debemos cuidarnos más. Se puede ingerir de 5 1/2 onzas (156 g) al día porque su excesivo consumo serán perjudiciales para la salud.

8.4.1. Vitaminas

Las vitaminas son las que generan energía a nuestro cuerpo la cual es necesaria para realizar las diferentes actividades. Son extraídas de las frutas, verduras, lácteos y carnes las cuales proporcionan proteínas, fibra y vitaminas a cada una de las partes del cerebro permitiendo su funcionamiento sin dificultad.

Según (Rumipamba, 2008) Expresa que:

Las vitaminas son relativamente estables, a excepción a que se encuentren en su forma líquida. No pueden ser almacenadas por el organismo. Asimismo, las vitaminas son extremadamente sensibles, al medioambiente, en general.

(MADER, 2008, pág. 666)

Son compuestos orgánicos (diferentes de los carbohidratos, grasas y proteínas) que el cuerpo no puede producir pero son necesarios para fines metabólicos. Muchas vitaminas son porciones de coenzimas las cuales son ayudantes enzimáticos. (pág. 666)

Para almacenar vitaminas es importante consumir alimentos que nos provean de esta, además es necesario tomar en cuenta que la pirámide alimenticia nos indica la cantidad exacta que necesitamos de cada alimento para que nuestro cuerpo se complemente de energía proporcionada de acuerdo al consumo de estos.

8.4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

Su nombre se generó siguiendo las letras del abecedario para de esta manera conocer que vitamina nos proporciona cada una de ellas.

Vitamina A: los productos que contienen son los vegetales verdes y amarillos (acelga, berros, apio, zapallo, zanahoria); asimismo están en los huevos, mantequilla, aceite de hígado y leche. Permite el aumento y protección de las infecciones del aparato respiratorio. Favorece a conservar la vista y la piel sana. Su escasez provoca ceguera, sequedad a la piel y baja las defensas.

Vitamina B: conserva el buen funcionamiento de los nervios, sangre y piel. Ayuda a que se mantenga el apetito y la digestión.

El grupo de vitaminas B tienen un gran grupo y se encuentra en los lácteos, legumbres, levadura, hígado, papas y yemas de huevo y carne.

Vitamina B 1: Es necesaria para el funcionamiento del sistema nervioso. Esto no se almacena en el organismo por lo cual se debe suministrar diariamente. Su ausencia provoca problemas del peso bajo, problemas cardiacos, irritabilidad, convulsiones.

Vitamina B 2: Se la puede encontrar en la leche, papas, zanahoria, miel, nueces, duraznos, levadura de cerveza, espinacas y en el hígado. Su carencia origina inflamación en las encías, trastornos de la piel y provoca la anemia.

Vitamina B 6: permiten los procesos de maduración de los glóbulos rojos de la sangre y la conservación de la piel. La falta de esta vitamina genera desequilibrio en el sistema nervioso, trastornos mentales, afecciones estomacales e intestinales.

Vitamina B 12: Su insuficiencia provoca bajas en las defensas, mal funcionamiento del sistema nervioso, poco crecimiento. Se encuentra en el hígado de bacalao, frutas, verduras.

Vitamina C: Se halla en los vegetales crudos y frescos como el tomate, berro, pimentón, pepinos, cebollas, también en el hígado, la leche, en los cítricos, manzana, limón, repollo, espinacas, lechuga, melón y el plátano.

Vitamina D: Beneficia al organismo a determinar el calcio y el fósforo en los huesos. Los rayos del sol ayudan a formar esta vitamina en la piel; por eso es importante hacer ejercicios al aire libre. La ausencia provoca en los niños el raquitismo que se caracteriza por deformaciones en los huesos, bajo crecimiento, caries y escasas defensas.

8.4.2.1. Calorías

Según (Poveda, 2008) Expresa:

Las calorías, cuyo nombre etimológicamente deriva del latín "calor", en los seres vivos son el equivalente de energía obtenida de los alimentos, que se utiliza para poder llevar a cabo las funciones relacionadas con el metabolismo, la actividad física y la reparación del cuerpo y sus tejidos en general. Incluso al pensar consumimos calorías, ya que se necesita energía para ello.

Se puede decir que las calorías son las que contribuyen al cuerpo con energía, la cual es necesaria para aumentar la temperatura corporal, las calorías son utilizadas en la nutrición para que nuestro metabolismo se desarrolle sin dificultad.

8.4.2.2. PROTEINAS

Son aquellas que construyen a los tejidos y realizan funciones importantes en el cuerpo. Una vez que se ingiera los alimentos, el organismo los transforma en unidades fundamentales. Las proteínas humanas son una mezcla de 22 aminoácidos, de los cuales 8 son los principales, es decir, deben ser contribuidos ordinariamente a través de los alimentos, porque el organismo no puede sintetizarlo por el mismo.

Según (MADER, 2008, pág. 666) Dice que:

La formación adecuada de proteínas requiere 20 diferentes aminoácidos. De estos se requieren 8 en la dieta de los adultos y 9 en los niños. Estos aminoácidos reciben el nombre de aminoácidos esenciales, La desanimación del exceso de aminoácidos en el hígado produce urea, nuestro principal producto nitrogenado de excreción.

La función que realizan las proteínas en nuestro aparato digestivo es muy importante debido a que permite que seleccione las vitaminas de los desechos que se producen. Es necesario reconocer que se debe seguir dietas equiparables ya que los nutriólogos opinan que el exceso de aminoácidos sería perjudicial para nuestro cuerpo.

8.4.2.3. Lípidos

La grasa, los aceites y el colesterol son lípidos. Las grasas saturadas, que son sólidas a temperaturas estándar, son de origen animal. Los aceites contienen ácidos grasos insaturados, que no promueven enfermedades cardiovasculares.

8.4.2.4. Carbohidratos

Es recomendable fuentes completas de carbohidratos, como los granos enteros, debido a que se metabolizan como azúcares de manera gradual y contienen fibra. La fibra insoluble se encuentra en el salvado de trigo tiene un efecto como laxante que puede prevenir el cáncer de colon. La fibra soluble está en la avena la cual se combina con los ácidos biliares y el colesterol del intestino e impiden su absorción.

8.4.2.5. Minerales

Se recomienda en cantidades de más de 100 mg al día, porque sirven como elementos esenciales de las células, fluidos del cuerpo y como componentes estructurales de los tejidos. El calcio es importante para la construcción de huesos y dientes, pero también para la conducción de impulsos nerviosos y contracción muscular.

8.5. Comida chatarra

Es el tipo de comida que solamente proporciona calorías al cuerpo y la cual al pasar el tiempo provocara daños irreversibles a los consumidores. Los alimentos deterioran la salud si su consumo es excesivo, pero los que se consideran comida chatarra lo hacen en mayor medida por necesitar menores cantidades para causar efectos desfavorables o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo con alimentos rápidos provocando deterioro en su organismo.

Según (Katz, 2002) Menciona que:

También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis. La comida basura brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras que una comida saludable debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo.

El consume inadecuado de alimentos que no están recomendados por especialistas son perjudiciales para la salud y para el desenvolvimiento normal de nuestro intelecto social ya que necesitamos de la porciones adecuadas de cada alimento para un rendimiento diario en cualquier ámbito en el que nos encontremos.

8.6. RENDIMIENTO ACADEMICO

En la sociedad la educación del hombre ha sido un tema de mayor preocupación e interés para esta y sobre todo en la actualidad, puesto que por medio de la educación el hombre en la sociedad va tener un adelanto en diversos ámbitos como económico, político, social y educativo.

Según (CORTEZ, 2012) Considera que:

Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico, interviene además del nivel intelectual, variable de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y la motivación, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que esta modulado por factores como de nivel de escolaridad, sexo, actitud.

Según (JASPE, 2010) Manifiesta que:

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el mismo, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador.

En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de

la educación. Este está constituido por los indicadores: tasa de éxito, tasa de retención y tasa de deserción, los cuales indican la función que cumple la escuela.

El rendimiento académico es una capacidad o logro de asimilar la experiencia y la enseñanza de la vida escolar y aplicar a situaciones nuevas que incluso puedan estar fuera del ámbito escolar puesto que están sujetas a las opiniones y discursos que proviene del mundo adulto es decir los medios de comunicación , los profesores, familiares y la sociedad

Es necesario desarrollar el plan de alimentación escolar ya que siempre tiene una asesoría académica dirigida a reforzar el aprendizaje de los estudiantes teniendo en cuenta que es la base primordial en todas las instituciones Diseñar planes para los alumnos que poseen una alta predisposición a presentar ansiedad ante los exámenes, dirigidos a entrenarlos en el manejo y reducción de los estados emocionales y pensamientos de preocupación que las situaciones evaluativas generan en ellos. Promover la adquisición de conductas asertivas entre los estudiantes y al desarrollo de auto concepto académico del mismo.

Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucciones o formación. De la misma forma se define como la capacidad de responder satisfactoriamente frente a estímulos educativos de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos

8.6.1. Características del rendimiento escolar

En la vida académica, las habilidad no garantiza un éxito empieza a cobrar mayor importancia esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permiten al alumno hacer una elaboración mental de la implicaciones causales que tiene el manejo de la autopercepciones de habilidades y esfuerzo.

Según (RUBEN, 2003) Manifiesta que:

1. Ciertas capacidades relativas al habla, la audición, la lectura, escritura, razonamiento, habilidades matemáticas y destrezas sociales, que 86 permiten al individuo desempeñarse de manera tal de no incurrir en sanción por parte del sistema educativo

2. Estas capacidades deben ser transversales, es decir, el rendimiento mínimo es esperable a todas las áreas. Tienen la característica de la no compensación, esto significa que un muy buen desempeño en un área no compensa ni evita la sanción en otra que desciende del umbral preestablecido.

3. Tienen la característica de ser unilineales, es decir, el rendimiento escolar normal posee límites mínimos, bajo los cuales se incurre en sanción, el sistema escolar no señala límites superiores, destinados a quienes excedan los requerimientos "normales", por ejemplo a través de premiación.(pag.29-32)

Después de realizar un análisis comparativo de diversas características del rendimiento académico, concluye que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que está sujeta de la educación como ser social. En general el rendimiento es caracterizado del siguiente modo el aporte escolar en su aspecto dinámico que responde al proceso de aprendizaje como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento, por consiguiente está ligada a medidas de calidad y a juicios de valoración. El rendimiento escolar es alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el estudiante puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, procedimentales y actitudinales.

8.6.2. Causas del rendimiento académico

El rendimiento académico en lo estudiantes es una de las grandes propuestas de las familias y educadores. Cada vez es más habitual que los estudiantes revivan malas calificaciones escolares sin ningún motivo aparente que justifique ese bajo

rendimiento escolar .En nuestros días el fracaso académico es una problemática muy extendida y cada vez más común.

Según (URRUTIA, 1995) Manifiesta que:

Desorganización en el hogar. El padre es un gran ausente en la vida escolar de su hijo, no le hace seguimiento a su rendimiento académico y cuando recibe el boletín de las malas notas, es cuando quiere hacer valer su condición de padre. Esto no quiere decir que los padres les deban hacer las tareas, ni estar encima de sus hijos todo el tiempo, pero si estar pendientes de cómo les va en la escuela para tomar los correctivos necesarios a tiempo.

Falta de reconocimiento a los esfuerzos del estudiante. Muchas veces, los niños y adolescentes hacen grandes esfuerzos por superarse, que no son tenidos en cuenta. Es importante darle valor a su autoestima, y motivarlos. Es clave evitar el desarrollo de ideas de que no vale la pena esforzarse en la vida.

Estas causas del rendimiento en los estudiantes es muy notorio por ciertas situaciones que suceden a nuestro alrededor puesto que tanto docentes como los padres de familias deben tratar de solucionar de la mejor manera como aplicando técnicas y estrategias que permitan que los adolescentes se apropien de los conocimientos y procedimientos y por ende puedan apoderarse de buenas actitudes.. Pero los padres de familia también deben colaborar con los mismos teniendo una buena alimentación ya sea con muchos nutrientes proteínas y carbohidratos que son muy esenciales para el consumo humano y por ende tendrán un mejor rendimiento académico y un buen estilo de vida.

8.7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizaje significativo en los alumnos”, es decir que las estrategias de enseñanzas son medios o recursos para prestar la ayuda pedagógica. Principios Psicopedagógicos de las Estrategias Metodológicas: Las estrategias metodológicas actuales se basan en principios psicopedagógicos, que a modo de ideas-fuerza, reflejan las cuestiones que se plantea el profesorado en el proceso.

El factor tiempo de ausencia filial por emigración es determinante a la hora de valorar el rendimiento académico de los estudiantes. Se ha comprobado que si la partida y separación de los padres fue a temprana edad de los hijos, la posibilidad de sentir el vacío afectivo y necesidad de estar a alado de papá y mamá disminuye.

Es decir, cuando Los estudiantes se quedaron al cuidado de abuelas/os, tíos/as hermanos/as u otros familiares cuando eran muy pequeños, realmente no afecta o incide en su parte académica la falta de presencia paterna y materna. Por el contrario, cuando la separación se gesta a edades en la que las chicas/os han tenido una vivencia y cercanía con sus padres, la reacción ante el hecho migratorio rebasa la situación de comprender las razones expuestas por los familiares.

En otras palabras los adolescentes deben establecer teorías básicas de la profesión para sustentar en una o varias su proyecto. Se apoyarán además en concepciones, modelos, procedimientos tecnologías, categorías y conceptos esenciales relacionados con el área de investigación. Una vez hecho esto el estudiante podrá determinar las teorías para sustentar su estudio científico y técnico.

Este proceso demanda estudios teóricos, técnicos para luego trabajar todo el aspecto metodológico del proyecto donde se declaren de forma global los métodos y técnica de investigación a utilizar para solucionar el problema y la manera, o el para que será utilizado cada método y técnica, buscado que exista correspondencia con la intencionalidad del proyecto y el tipo de investigación.

9. PREGUNTAS CIENTIFICAS O HIPOTESIS:

La incidencia del plan de alimentación escolar a través de la investigación en el desenvolvimiento del rendimiento académico en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Mejía D7”.

- ¿Qué bases teóricas permitirán fomentar los buenos hábitos alimenticios para generar un mejor rendimiento académico?
- ¿Qué estrategias se realiza para la recolección y análisis de datos?
- ¿Cómo incide el plan de alimentación escolar en el rendimiento académico para fortalecer los buenos hábitos alimenticios?

10. METODOLOGÍA:

- Tipo de proyecto Investigación Formativa
- Propósito de la investigación

Este proyecto está dirigido al problema social que se está presentando en las instituciones educativas por la incidencia del plan de alimentación escolar, la cual afecta directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Y causa déficit en el proceso de enseñanza aprendizaje.

- Unidades de estudio

TABLA 2 Población y muestra

GRUPOS	POBLACIÓN	MUESTRA
Docentes	9	9
Estudiantes	150	87

Fuente: Unidad Educativa “Mejía D7”

Elaborado: Sandra Collaguazo – Silvia Toaquiza

- Métodos de investigación:

Investigación Científica

Podemos decir que la investigación científica se define como la serie de pasos que conducen a la búsqueda de conocimientos mediante la aplicación de métodos y técnicas.

Según GANBOA, (2016):

Exploratoria: Son las investigaciones que pretenden darnos una visión general de tipo aproximativo respecto a una determinada realidad.

Este tipo de investigación se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido, y cuando aún, sobre él es difícil formular hipótesis precisas o de cierta generalidad.

Suelen surgir también cuando aparece un nuevo fenómeno, que precisamente por su novedad, no admite todavía una descripción sistemática, o cuando los recursos que dispone el investigador resultan insuficientes como para emprender un trabajo más profundo.

Relacionada para el planteamiento del problema.

Descriptivas: su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada.

Relacionada para la fundamentación teórica.

Explicativas: son aquellos trabajos donde muestra preocupación, se centra en determinar los orígenes o las causas de un determinado conjunto de fenómenos, donde el objetivo es conocer por que suceden ciertos hechos atrás ves de la delimitación de las relaciones causales existentes o, al menos, de las condiciones en que ellas producen.

Relacionadas con los objetivos.

- Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información.

Técnicas

La encuesta

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. (Pág. 2)

Instrumento

Cuestionario

El Test

Es una técnica derivada de la entrevista y la encuesta tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria, manipulación, etc.). A través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador. (Pág. 3)

Instrumento

Banco de preguntas

11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS ESTUDIANTES

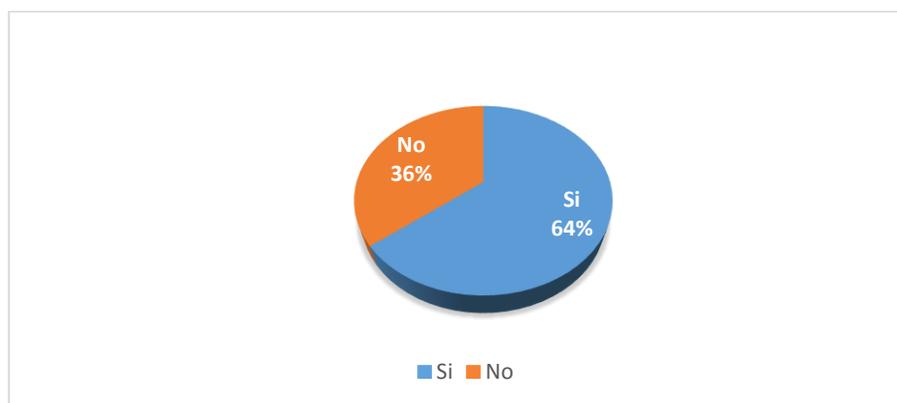
1. ¿En la institución existe un plan de alimentación escolar?

TABLA 3 Alimentación Escolar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	56	64%
No	31	36%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 1 Alimentación Escolar



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados el 64 % que corresponde a la mayoría opinan que si existe un plan de alimentación escolar, mientras que el 36% de los encuestados consideran que no tienen idea si existe.

Más de la cuarta parte de los encuestados opinan que no conocen el plan de alimentación escolar. No existe una organización adecuada para socializar a toda la comunidad Educativa lo cual no permite la integración por parte de los representantes.

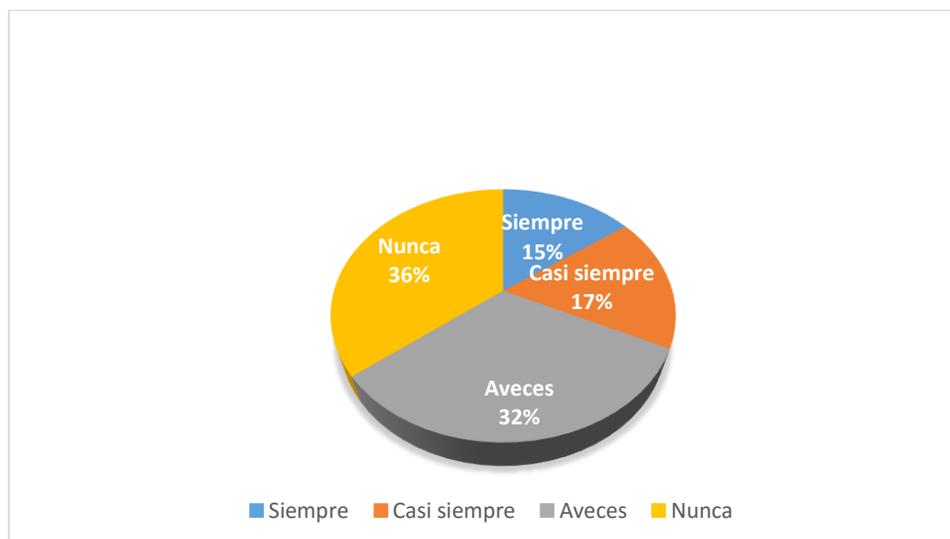
2.- ¿Los padres de familia colaboran para alimentación escolar?

TABLA 4 *Padres de Familia*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	13	15%
Casi siempre	15	17%
A veces	28	32%
Nunca	31	36%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 2 *Padres de Familia*



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 36 % que corresponde a la mayoría consideran que no existe la colaboración por parte de los padres de familia en la Institución Educativa, mientras que el 32% opinan que a veces se presentan los padres de familia, el 17% casi siempre y el 15% considera que si existe colaboración.

Más de la mitad de los encuestados opinan que no existe colaboración por parte de los padres de familia lo cual genera problemas al momento de expender la alimentación escolar. Fomentar charlas de motivación para que los padres de familia concienticen y colaboren de mejor manera en la institución.

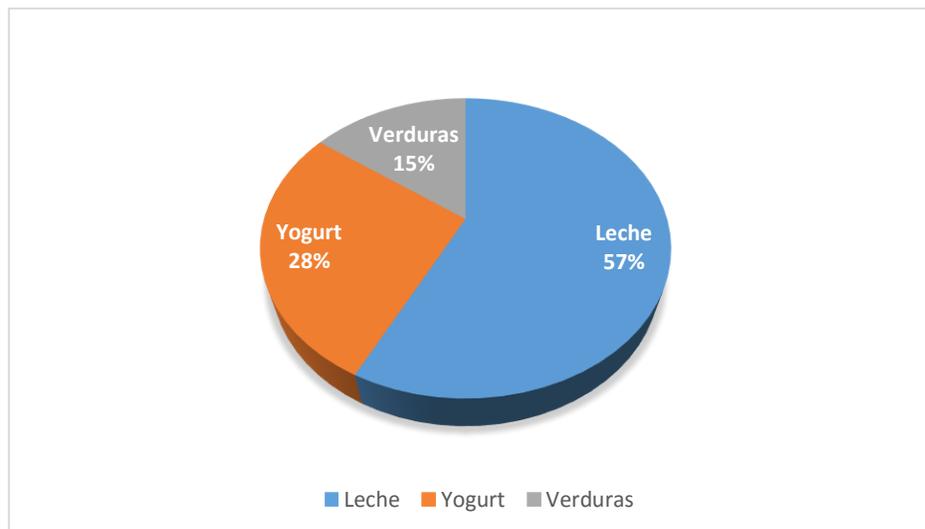
3. ¿Cuál de los siguientes alimentos recibe en la Institución Educativa por las mañanas?

TABLA 5 Alimentación que recibe

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leche	50	57%
Yogurt	24	28%
Verduras	13	15%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 3 Alimentación que recibe



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 57% que corresponde a la mayoría dicen que diariamente reciben leche en la Institución Educativa, mientras que el 28% opinan que semanalmente reciben yogurt y el 15% dicen que mensualmente reciben verduras.

La Unidad Educativa diariamente expende leche a los estudiantes lo cual no es recibido con agrado por parte estudiantes por lo que se opta por consumir comida chatarra. Variar la alimentación escolar que se proporciona en la institución para que los estudiantes la consuman con agrado.

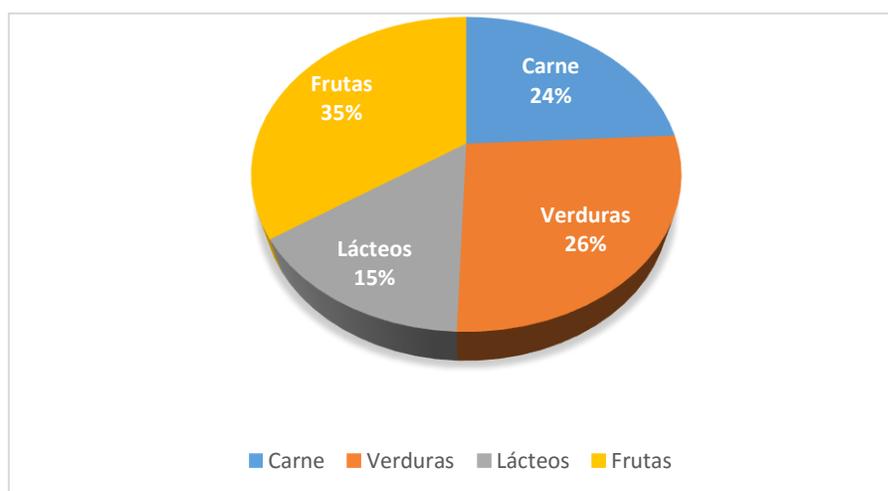
4. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?

TABLA 6 Consumo de Alimentos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Carne	21	24%
Verduras	23	26%
Lácteos	13	15%
Frutas	30	35%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 4 Consumo de Alimentos



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 35% que corresponde a la mayoría dicen que consumen frutas, mientras que el 26% opinan que ingieren verduras, el 24% consume carne y el 15% indican que consumen lácteos.

Todos los encuestados se alimentan con cosas nutritivas, pero de mala manera pero para un buen consumo se deben fijarse en las porciones correctas que indica la pirámide alimenticia para aprovechar de mejor manera sus nutrientes.

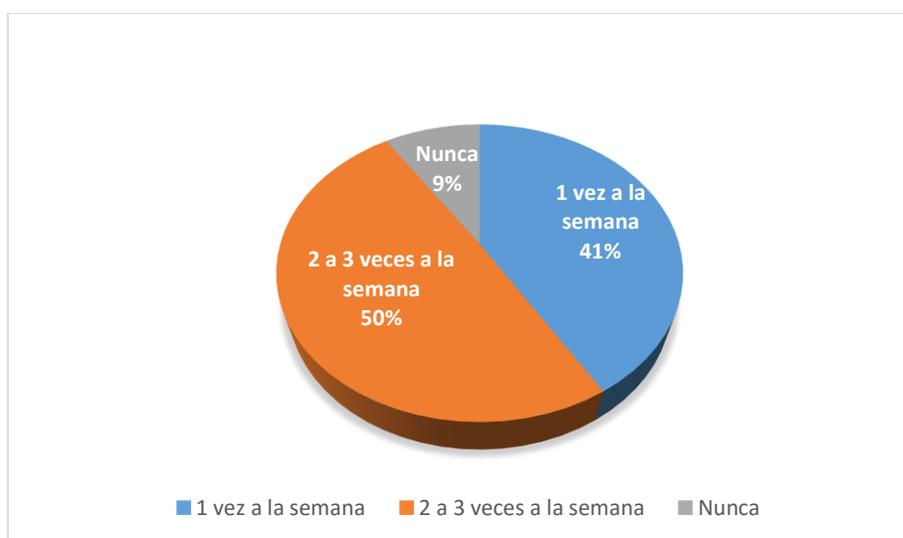
5. ¿Cuántas veces a la semana consume frutas en su desayuno diario?

TABLA 7 Desayuno Diario

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez a la semana	36	41%
2 a 3 veces a la semana	43	50%
Nunca	8	9%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 5 Desayuno Diario



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 50% que corresponde a la mayoría opinan que 2 veces a la semana consumen frutas en el desayuno a diario, mientras que el 41% consideran que de 1 vez por semana consumen frutas y el 9% dicen que no consumen frutas en el desayuno.

Más de la mitad de los encuestados indican que no consumen fruta la cual es necesaria ya que proporciona energía y fibra para que nuestro sistema inmunológico funcione de la mejor manera. Es importante consumir frutas ya que si no se lo hace es probable que estemos desanimados y con falta de concentración.

6. ¿Los docentes proporcionan información acerca de la pirámide alimenticia y sus beneficios?

TABLA 8 Pirámide Alimenticia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	64	74%
Casi siempre	12	14%
A veces	2	2%
Nunca	9	10%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 6 Pirámide Alimenticia



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 74% que corresponde a la mayoría indican que si hay información por parte de los docentes sobre la pirámide alimenticia, mientras que el 14% consideran que casi siempre existe información, el 10 % piensan que no se pronuncia sobre el tema y el 2% dicen que a veces se habla.

Más de la cuarta parte de los encuestas opinan que en la Institución Educativa falta información sobre el consumo de alimentos sanos y nutritivos.

7. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida por semana? (Hamburguesas, papas fritas. Pizza, bebidas gaseosas)

TABLA 9 Comidas Rápidas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 o 2 días	80	92%
3 o 4 días	5	6%
5 o 6 días	2	2%
Todos los días	0	0%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 7 Comidas Rápidas



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 92% que corresponde a la mayoría indican que de 1 o 2 días a la semana consumen comida rápida, mientras que el 6% dicen que de 3 a 4 días digieren este tipo de comida y el 2% opinan que de 5 a 6 días comen este tipo de alimentos.

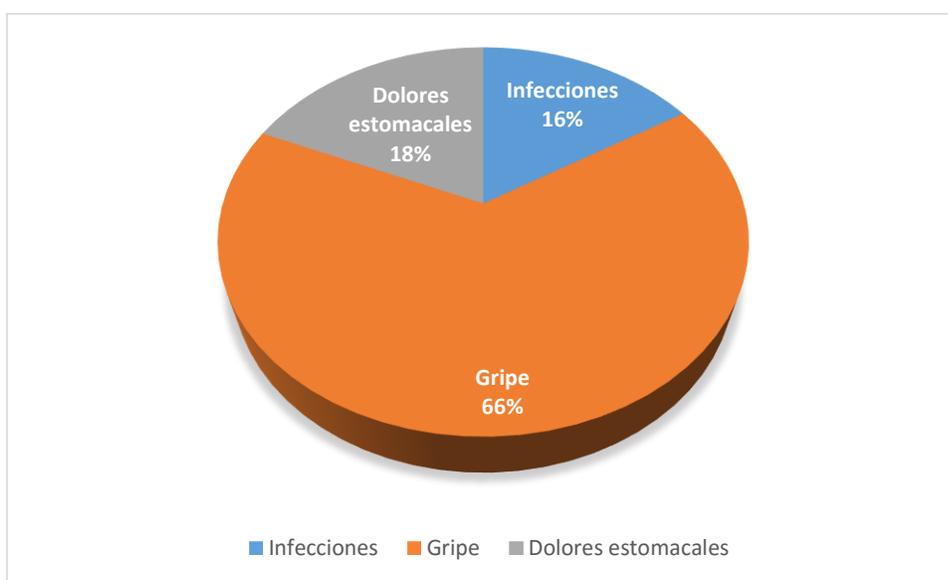
Un gran porcentaje de los encuestados consumen comida rápida ya que estos productos son los que encuentran en el bar, puesto que se debería llevar un mejor control para que los alimentos expendidos sean ricos en proteínas y vitaminas. Tomar en cuenta que este tipo de alimentos no son buenos para el desarrollo de los estudiantes en su proceso de crecimiento físico, intelectual y social.

8. Enfermedades infectocontagiosas ¿Cuál es la enfermedad más contagiosa?

TABLA 10 *Enfermedades contagiosas*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Infecciones	14	16%
Gripe	57	66%
Dolores estomacales	16	18%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 8 *Enfermedades contagiosas***ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Del 100% de los encuestados, el 66% que corresponde a la mayoría dicen que la gripe es la enfermedad que más se ha generado, mientras que el 18% opinan que los dolores estomacales se han presentado en el transcurso del año escolar y el 16% consideran que las infecciones han estado presentes en este tiempo.

La cuarta parte de los encuestados se han enfermado de una u otra forma por falta de defensas de su cuerpo por falta del consumo de alimentos que estén higiénicamente preparados. Controlar que los alimentos que se entregan a los estudiantes proporcionen vitaminas, proteínas y hierro al cuerpo ya que de esa manera se tendrá defensas ante cualquier enfermedad que se presente.

9. ¿Cuántas veces al mes te has enfermado por consumir los productos que expende el bar?

TABLA 11 *Productos que expide en el bar*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 veces en el año lectivo	24	27%
6 veces en el año lectivo	21	24%
9 veces al año lectivo	31	36%
Ninguna	11	13%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 9 *Productos que expide en el bar*



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 36% que corresponde a la mayoría indican que 9 veces al año lectivo se han enfermado por consumir productos consumidos en el bar de la institución, mientras que el 27% opinan que 3 veces al año han sufrido de molestias o dolores en su organismo, el 24% dicen que 6 veces al año han sufrido de dolores por el consumo de estos alimentos y el 13% opina que nunca ha sufrido ninguna, molestia.

La mayor parte de los encuestados han sufrido de malestares durante el año lectivo debido al consumo de productos expendidos por el bar, por lo tanto se debería llevar un control de calidad para que estas molestias no se repitan tantas veces.

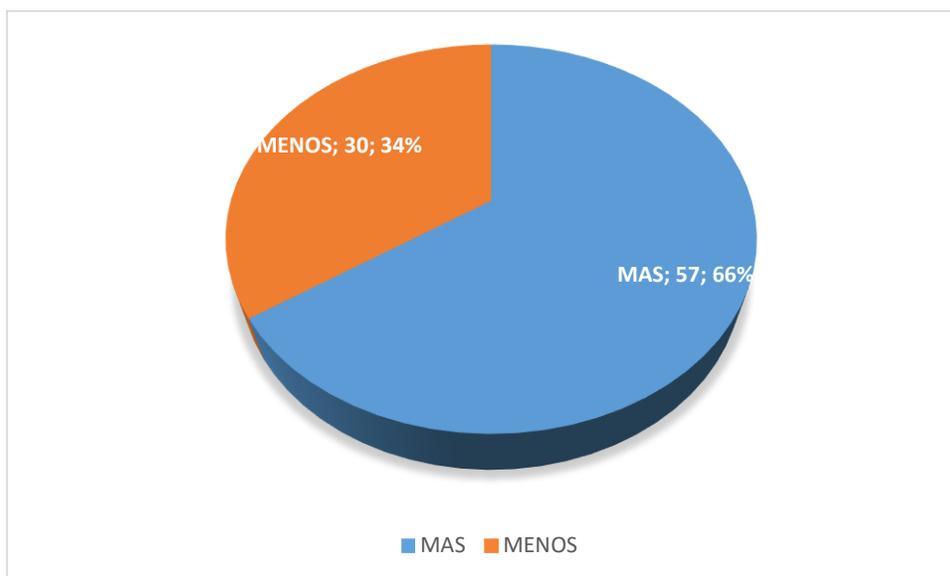
10. De acuerdo a la tabla usted pesa menos o más de lo señalado.

Tabla 12 Peso de los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MAS	57	66%
MENOS	30	34%
TOTAL	87	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 10 Peso de los estudiantes



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 66% opina que tienen un peso más de acuerdo a su edad, mientras que el 34% opina que tiene menor peso de acuerdo a su talla.

La mayor parte tiene obesidad la cual no permite que realicen sus actividades diarias con agilidad. Pero también la desnutrición ha afectado a una parte por lo cual sus defensas no son totalmente buenas las cuales les permiten enfermarse con facilidad y no tener la agilidad mental que es necesaria durante la jornada escolar.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DOCENTES

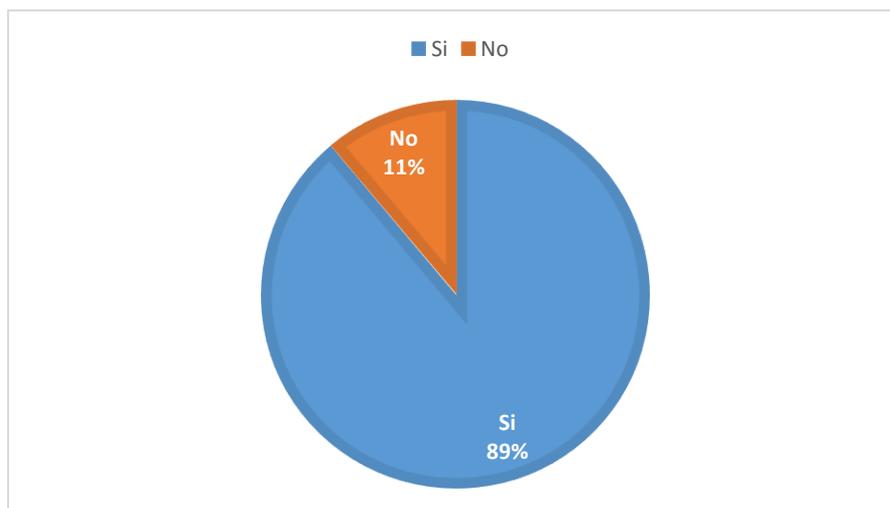
1) ¿En la institución existe un plan de alimentación escolar?

TABLA 13 *Plan de Escolar*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	89%
No	1	11%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 11 Alimentación Escolar



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados el 89 % que corresponde a la mayoría nos da a conocer que si existe un plan de alimentación escolar, mientras que el 11% de los docentes encuestados consideran que no tienen idea si existe.

Ya que la mayoría califican que el plan de alimentación escolar es bueno ya que es de gran ayuda para los niños, porque proporcionan vitaminas para un mejor desempeño académico.

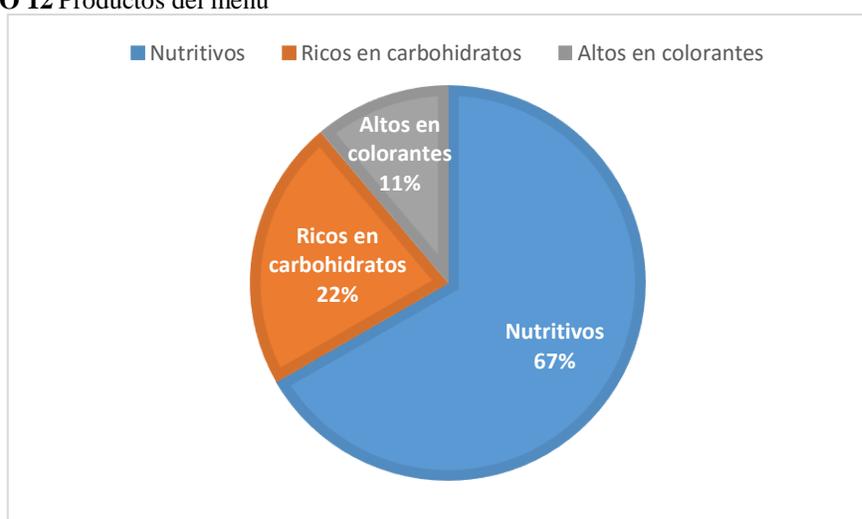
2) ¿Qué tipo de productos tiene el menú del plan de alimentación escolar?

TABLA 14 *Productos del menú*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nutritivos	6	67%
Ricos en carbohidratos	2	22%
Altos en colorantes	1	11%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 12 *Productos del menú*



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 67% corresponde a la mayoría consideran que los nutrientes son buenos para la salud 22% opinan que los carbohidratos no son muy utilizados en el menú diario y el 11% considera que existe altos colorantes que son muy perjudiciales para los seres humanos.

La mitad de los docentes encuestados consumen muchos nutrientes y por ende se debe realizar charlas de motivación para que los padres de familia les den a sus hijos un desayuno adecuado para el bienestar del mismo.

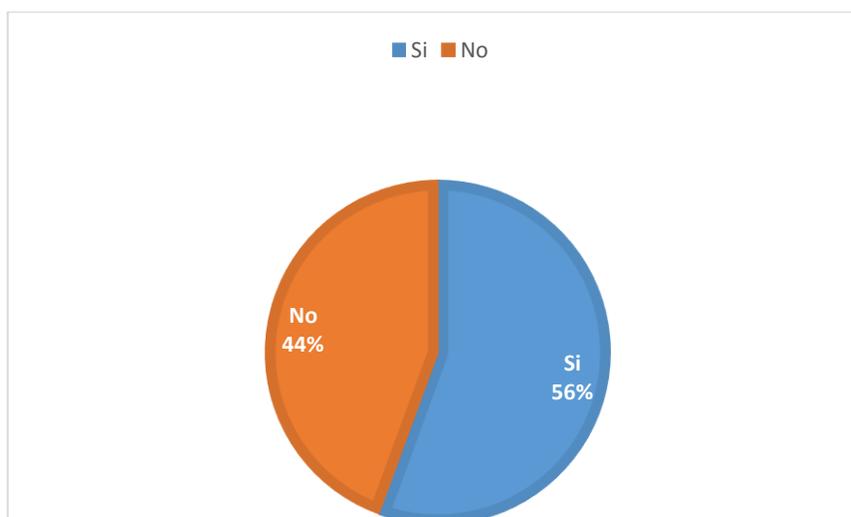
3) ¿Cree que los alimentos que proporciona la Institución Educativa por parte del Ministerio fomentan una buena alimentación?

TABLA 15 *Proporciona la Institución Educativa*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	56%
No	4	44%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 13 *Proporciona la Institución Educativa*



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 56 % que corresponde a los docentes que consideran que son buenos los productos proporcionados por la institución mientras que el 44% opinan que a veces les hace daño a los estudiantes puesto que no consideran muy bueno. ya que es muy esencial para el consumo diario.

Como se puede evidenciar los estudiantes consideran que es de suma importancia la alimentación escolar, ya que en algunos casos los mismos no cuentan con un desayuno en sus casas para poder acudir a la escuela ya que es muy esencial para el consumo diario.

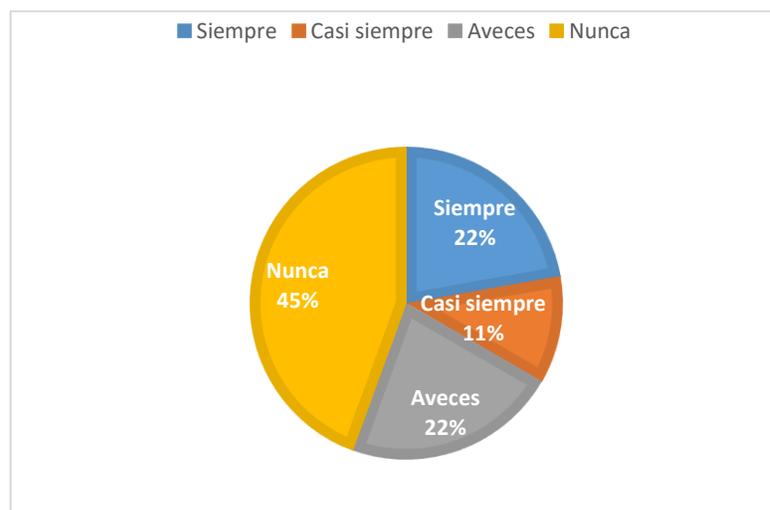
- 4) ¿Con qué frecuencia los estudiantes consumen frutas, verduras, lácteos y carnes en la hora del receso?

TABLA 16 *Estudiantes consumen frutas*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	22%
Casi siempre	1	11%
A veces	2	22%
Nunca	4	45%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 14 Estudiantes consumen frutas



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 45% que corresponde a la mayoría dicen que nunca consumen dichos productos, mientras que el 22% da a conocer que casi siempre ingieren verduras, el 22% consume carne y el 11% indican que consumen lácteos.

Los docentes encuestados nos dan a conocer que los todos estos alimentos son muy nutritivos, pero los estudiantes no consumen de manera eficiente puesto que en mucho de los casos los padres de familia no tienen tiempo para darles preparando para que ellos puedan consumir de manera eficaz.

5) ¿Cuántas veces a la semana ha tenido dificultad con los estudiantes por dolores estomacales después del recreo?

TABLA 17 Dolores estomacales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez a la semana	3	22%
2 a 3 veces a la semana	4	33%
Nunca	2	45%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 15 Dolores estomacales



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 45% que corresponde a una mayoría dicen que tres veces a la semana los estudiantes se enferman, mientras que el 33% nos da a conocer que una vez a la semana, el 22% nunca se enferman con dolores estomacales.

Todos los docentes encuestados nos dan a conocer que los estudiantes se enferman por no alimentarse como es lo adecuado. Puesto que los mismos consumen comida chatarra y por ende se enferman de forma consecutiva. Por lo cual deberían consumir alimentos nutritivos para el bienestar del mismo.

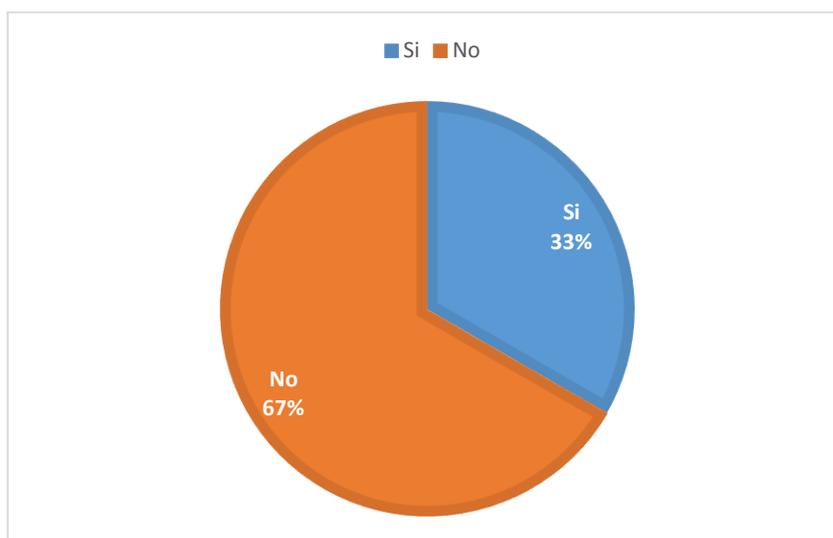
- 6) ¿Existe un control por parte de los padres de familia en los alimentos que consumen sus representados en la institución?

TABLA 18 Control de los padres de familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	33%
No	6	67%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 16 Control de los padres de familia



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 67% que corresponde a una mayoría dicen que si les controla a los estudiantes, mientras que el 33% nos da a conocer que no les controla de forma permanente.

Puesto que los docentes encuestados nos dan a conocer que los padres de familia no tienen el suficiente tiempo para asistir a la institución a controlar los alimentos que consumen diariamente sus hijos. Por lo cual deberían darse un tiempo y controlar los alimentos que consumen puesto que eso les ocasiona enfermedades.

7) ¿Con qué frecuencia los estudiantes traen comida rápida para su receso durante la semana? (Hamburguesas, papas fritas. Pizza, bebidas gaseosas)

TABLA 19 Comidas rápidas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 o 2 días	4	45%
3 o 4 días	1	11%
5 o 6 días	1	11%
Todos los días	3	33%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 17 Comidas rápidas



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 45% que corresponde a la mayoría dicen que de 1 a 2 días consumen comida rápida, mientras que el 33% da a conocer que todos los días, el 11% de 5 a 6 días consumen comida chatarra y el 11% indican que consumen de 3 a 4 días.

Los docentes encuestados nos dan a conocer que los estudiantes traen comida rápida que son enviadas por sus padres sin darse cuenta que les causa daño a sus hijos ya que en la institución venden alimentos no nutritivos y que son perjudiciales para su salud.

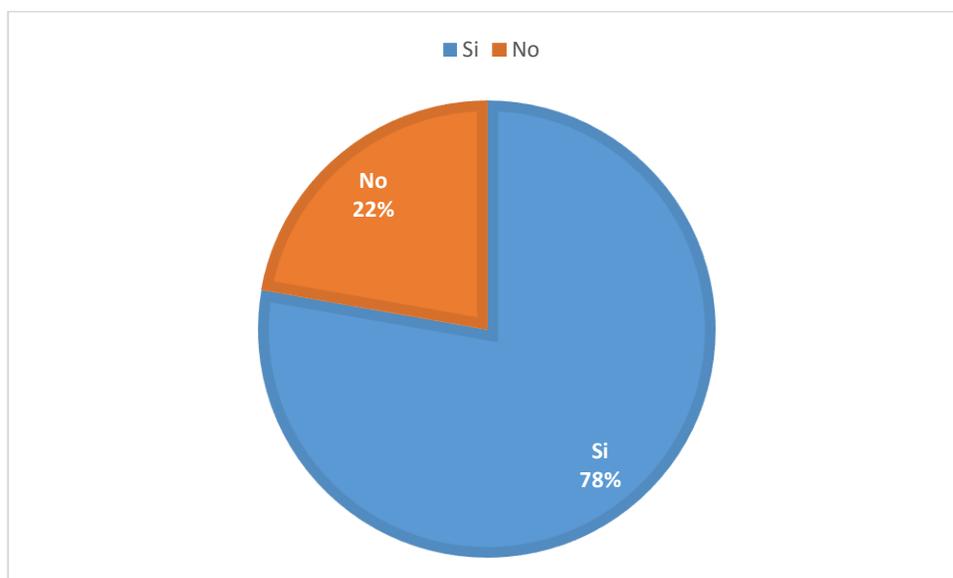
8) ¿Cree usted que la mala alimentación influye en el desempeño académico de los estudiantes?

TABLA 20 Mala alimentación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	78%
No	2	22%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 18 Mala alimentación



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 78 % que corresponde a los docentes consideran que la alimentación influye en la educación mientras que el 22% opinan que no influye en sus estudios.

Ya que los estudiantes depende de una buena nutrición para rendir en sus horas clases. Pues que si el estudiante no está alimentado le produce sueño en el aula no tiene animo a estudiar y hay viene las consecuencias en su rendimiento académico del mismo.

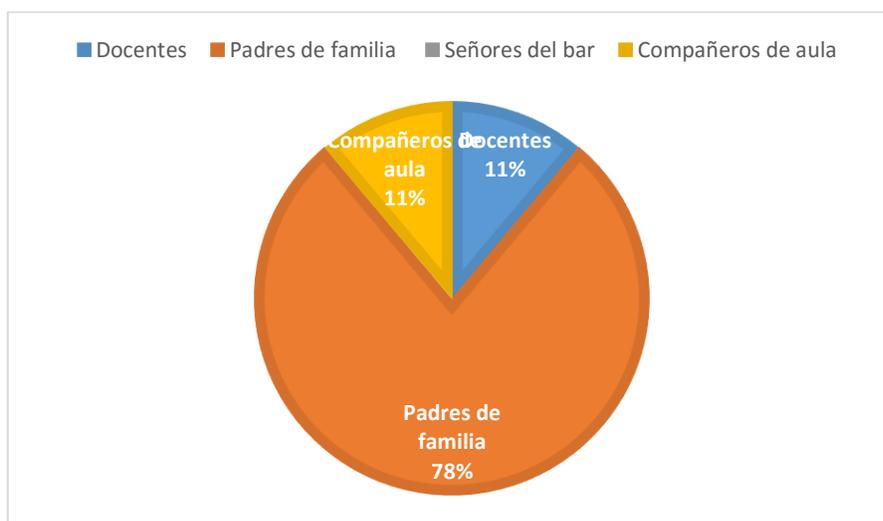
9) Cree que los hábitos alimenticios deberían ser influenciados por parte de los:

TABLA 21 Hábitos alimenticios

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docentes	1	11%
Padres de familia	7	78%
Señores del bar	0	0%
Compañeros de aula	1	11%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 19 Hábitos alimenticios



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 78% que corresponde a la mayoría dicen que los hábitos de alimentación son muy importantes el 11% da a conocer los docentes no tiene que ver, el 11% indican que no conocen mucho de la alimenticios.

Los docentes encuestados nos dan a conocer que los hábitos alimenticios tienen que ver mucho los padres de familia. Puesto que los todos estos alimentos son muy nutritivos, pero los estudiantes no practicas los hábitos alimenticios que son de mucho beneficio para el ser humano.

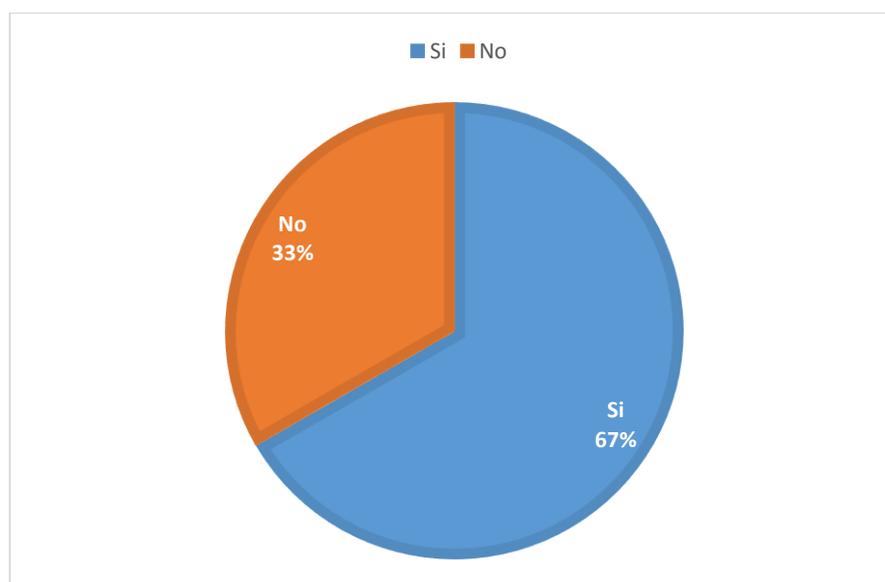
10) ¿Piensa usted que los malos hábitos alimenticios se han generado por falta de información?

TABLA 22 *Padres de Familia*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	33%
No	3	67%
TOTAL	9	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Mejía D 7

GRÁFICO 20 *Padres de Familia*



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del 100% de los encuestados, el 67 % que corresponde a los docentes consideran no tiene una buena información de la alimentación mientras que el 33% opinan que si conocen.

Puesto que los estudiantes no tienen una información clara acerca de la alimentación ya que eso ocasiona que consuman comida chatarra en las calles y les ocasione enfermedades. Ya que la realización de charlas en las instituciones seria de mucho beneficio tanto para padres de familia y estudiantes.

12. IMPACTOS

IMPACTOS AMBIENTALES

El plan de alimentación escolar tendrá un valor positivo por cuanto lo que significa que las instituciones, si pusieran en práctica estos hábitos evitarían la mala alimentación en si la contaminación del medio ambiente pero esto mejoraría mediante charlas educativas a los estudiantes y padres de familia y profesores esto permitirá mejorar su nivel de cultura y así todos los miembros de las escuelas. De esta manera lograr en los estudiantes a ser participativos, creativos, críticos, reflexivos, democráticos entre otros, a través de los conocimientos adquiridos.

IMPACTO SOCIAL

Los impactos sociales, tendrán un valor positivo, lo cual indica que los estudiantes que asisten a las instituciones beneficiarias de la alimentación escolar mejoraran su nivel de vida debido a la alimentación escolar ya que los niños responderán de mejor manera en sus rendimientos esto hará que la institución tome mayor prestigio, así logrará un liderazgo e imagen educativa en el barrio, ciudad, cantón y provincia de Pichincha.

Esto significa que con la alimentación escolar los niños han mejorado su nivel de nutrición, lo cual ayuda a obtener un mejor nivel de vida ya que los niños asisten a las escuelas y reciben la alimentación escolar, porque en algunos casos muchas veces sus padres no tienen para proveerles un desayuno, debido a esto ellos no adquieren concentración, esto implica bajo rendimiento académico y a consecuencia de esto la pérdida de año.

13. PRESUPUESTO

La presente investigación no cuenta con un presupuesto ya que no es un proyecto de aplicación el cual no a merita contabilizar gastos que generan al momento de aplicar y socializar de forma práctica. Por lo cual no se tomar referencias económicas debido a que no se ha establecido presupuestos para la presente investigación de campo.

14. CONCLUSIONES

- ✓ La alimentación escolar contribuye al mejoramiento del aprendizaje ya que la nutrición escolar garantiza un complemento alimenticio que sustenta a los estudiantes proporcionando una oportunidad para su pleno desarrollo.
- ✓ Es necesario fomentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas, proteínas y calcio los cuales ayudan a mantener una buena calidad de vida, pero además es necesario recordar que los nutrientes nos permiten un buen desarrollo intelectual que favorece el desenvolvimiento del intelecto social.
- ✓ La alimentación escolar en los estudiantes es deficiente por consumir comida chatarra, ya que provienen de hogares de escasos recursos económicos y esto ha generado un déficit en el desempeño académico.
- ✓ La escasa colaboración por parte de los padres de familia en la alimentación de sus representados ha creado una falta de control al momento de consumir los productos que provee el bar a los estudiantes.
- ✓ El plan de alimentación escolar permite la adquisición de buenos hábitos alimenticios los cuales son necesarios para que los estudiantes cuenten con una variedad de alimentos para que su crecimiento fisiológico sea óptimo.

14. RECOMENDACIONES

- ✓ EL plan de alimentación escolar es de suma importancia en las instituciones Por lo cual tendrá un sustento sano y nutritivo que serviría de mucho a los padres de familia para que sus hijos tengan un buen desenvolvimiento académico y adecuado.

- ✓ Los estudiantes debe tomar conciencia que deben consumir alimentos nutritivos los cuales les permitirán llevar una vida saludable y un mejor desempeño académico.

- ✓ La institución debe fomentar charlas de concientización de enfermedades que se producen por los malos hábitos alimenticios los cuales afectan directamente a su desenvolvimiento escolar.

- ✓ Mayor participación en eventos realizados por parte de la institución en beneficio de la recuperación de los buenos hábitos alimenticios para obtener una mejor calidad de vida.

- ✓ Es importante proporcionar alimentos nutritivos a los estudiantes desde edades muy tempranas para que se fomenten los buenos hábitos alimenticios para que su crecimiento no se vea afectado.

15. BIBLIOGRAFIA

- ALDIMARK, G. (4 de Junio de 2016). *http://aldimark.com/guia-aldimark/nutricion/nutricion-infantil/170-la-alimentacion-influye-en-el-rendimiento-escolar.*
- CARAMBULA, P. (5 de Marzo de 2014). *http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-producidas-por-mala-alimentacion.*
- Cortez.Andran. (S/N de S/N de 2002). *Psicoinforma*. Obtenido de Psicoinforma: <https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimiento-escolar/definicion>
- FERRER, J. (2010). *http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html.*
- GANBOA, R. (16 de Julio de 2016). *http://ricardogamboa.weebly.com/meacutetodos-de-la-investigacioacuten.html.*
- GRANERO, J. (s/n de Diciembre de 2002). ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES. NECESIDAD DE PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. *Albacete*, 15. Obtenido de Alimentacion Escolar: https://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2015/numero15/alimentaci%F3n_en_escolares.htm
- HEINSEN, K. (S/N de S/N de 2016). Familias con propósito. *La importancia de la alimentacion en la vida escolar*, 1. Obtenido de Preescolar Piolín: <http://www.nuestroshijos.do/nutricion/alimentacion/la-importancia-de-la-alimentaci%C3%B3n-en-la-vida-escolar>
- KATZ, S. (10 de Agosto de 2002). *https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_basura.*
- LEÓN, M. (Mayo de 2012). La alimentacion escolar en el Ecuador. 32. Obtenido de CONSULTORÍA RFP-ECU: http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liason_offices/wfp256486.pdf
- LICATA, M. (24 de Noviembre de 2016). *http://www.zonadiet.com/tablas/pesoideal.cgi.*
- Martínez, K. H. (s/n de s/n de s/n). *Nutricion*. Obtenido de <http://www.nuestroshijos.do/nutricion/alimentacion/la-importancia-de-la-alimentaci%C3%B3n-en-la-vida-escolar>

- NAVARRO, R. (Noviembre de 2016). *Importancia de la alimentación de los niños y niñas de edad preescolar*. R.Elden. Obtenido de Monografias: <http://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtml> (29-32)
- PACHECO, J. (S/N de S/N de 2000). Fortalecimiento de los Programas de Alimentación. *PROGRAMA DE COOPERACIÓN*, 4. Obtenido de Programa de Cooperacion: <http://www.fao.org/3/a-as233s.pdf>
- Poveda. (s/n de s/n de 2008). Obtenido de s/n: <https://www.insk.com/conoce-mas/preguntale-al-experto/que-son-las-calorias-buenas-o-malas-aliadas-o-enemigas/>
- Pizarro, A. (S/N de S/N de 1985). *Sistema de Bibliotecas*. Obtenido de Sistema de Bibliotecas: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/cap2.htm
- Rumipamba, G. (s/n de s/n de 2008). *Alimentación y su influencia en el rendimiento académico*. Ambato. Obtenido de <http://alimentosvitaminas.com/>.
- Salazar, Y. (03 de Abril de 2013). Fifa. *La Alimentación*, 1. Obtenido de <http://www.diariolarepublica.com.ar/notix/noticia.php?i=184428#.WCydKi3hDIU>
- SANTANA, F. (S/N de S/N de 2015). Fundacion vivo sano. En F. SANTANA, *Alimentación Escolar* (pág. 5). Somos los que conocemos. Obtenido de Fundacion vivo sano: www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/alimentacion%20escolar.htm

CONSULTADA

- URRUTIA, R. (1995). *Causas del bajo rendimiento academico*. Colombia: Tiempo.
- SÁNCHEZ, R. R. (2002). Costos efectivos del plan de desayunos escolares.
- ZUÑIGA, C. (2013). *Rendimiento academico y el deficit*. Bogota: s/n
- MADER, S. (2008). Biología. En S. MADER, *Biología* (pág. 665). México: McGraw- Hill Companies.
- GERARDO, R. A. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes . *Educacion superior*, s/n.
- ESPINOZA, A. (2014). Cincias Naturales. En M. d. Educación, *Texto para Estudiantes* (pág. 85). Quito: Edinun.
- Ecuador, P. d. (S/N de S/N de 2002). *Educare*. Obtenido de Educare: <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>

16. ANEXOS

CURRÍCULO VITAE

DATOS PERSONALES

NOMBRES: SANDRA CAROLINA

APELLIDOS: COLLAGUAZO CHIGUANO

FECHA DE NACIMIENTO: 25/09/87

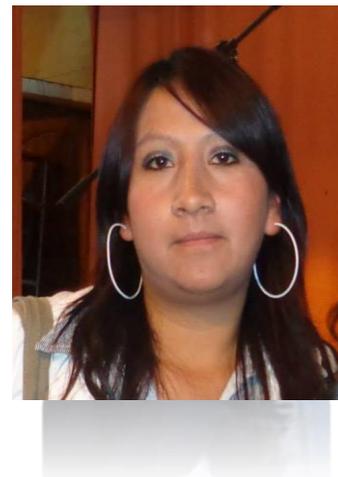
ESTADO CIVIL: SOLTERA

DOMICILIO: PICHINCHA "MACHACHI"

NÚMERO DE CÉDULA: 172351403-8

EMAIL:sandycaro11@hotmail.com

TELEFONO: 0995517050



ESTUDIOS PRIMARIOS:

JARDÍN: "SAN VICENTE DE PAÚL"

ESCUELA: "SANTA LUISA DE MARILLAC"

ESTUDIOS SECUNDARIOS:

COLEGIO T.H.E. QUITO

ESTUDIOS SUPERIORES

INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO MANUELA CAÑIZARES

ACTUALMENTE EN LA UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

EXPERIENCIA LABORAL

ESCUELA MI MUNDO INFANTIL

UNIDAD EDUCATIVA NUESTRA MADRE DE LA MERCED

UNIDAD EDUCATIVA OTTO VON BISMARCK

UNIDAD EDUCATIVA MEJIA D7

REFERENCIAS:

LIC. PAMELA ALBAN 0993347788

LIC. PATRICIA VILLAROEL 0987665648

CURRÍCULO VITAE

DATOS PERSONALES

NOMBRES: SILVIA GRACIELA

APELLIDOS: TOAQUIZA VILCA

FECHA DE NACIMIENTO: 22/10/89

ESTADO CIVIL: SOLTERA

DOMICILIO: LATACUNGA "GUAYTACAMA"

NÚMERO DE CÉDULA: 050334676-9

E-MAIL: silviatoaquiiza@hotmail.es

TELEFONO: 0987066238

ESTUDIOS PRIMARIOS:

JARDÍN: "HILDA MOSCOSO DE SÁBA"

ESCUELA: "EUGENIO ESPEJO – DIEZ DE AGOSTO"

ESTUDIOS SECUNDARIOS:

UNIDAD EDUCATIVA "SAN JOSÉ" DE GUAYTACAMA

ESTUDIOS SUPERIORES

INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO BELISARIO QUEVEDO

ACTUALMENTE EN LA UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

CURSOS REALIZADOS

DOMINIO HORAL Y ESCRITO DE LA LENGUA KICHWA

ALFABETIZACION DIGITAL BASICA E INTERNET

LA INTERACTIVIDAD EN LA EDUCACION DE LAS REDES SOCIALES

EXPERIENCIA LABORAL

FLORICOLA DE CONTINEX EN EL CAMPO DE CULTIVO

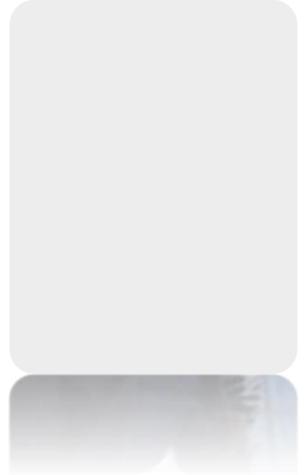
EMPRESA DE PROFREFUT EN EL CAMPO DE EMPAQUE

ESCUELA "JUAN MANUEL AYALA"

REFERENCIAS:

LIC. LOURDES TOPA 0997667972

LIC. MARIELA VIVAS 0983697665



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: ULLOA AGUILERA

NOMBRES: JUAN FRANCISCO

ESTADO CIVIL: CASADO

CEDULA DE CIUDADANÍA: 050131865-3

NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES: DOS

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: CHUNCHI-CHIMBORAZO / 16/08/65

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: HNOS. PAZMIÑO 5-07 Y GENERAL PROAÑO

TELÉFONO CONVENCIONAL: 03 2812333 **TELÉFONO CELULAR:** 0992708242

EMAIL INSTITUCIONAL: juan.ulloa@utc.edu.ec

TIPO DE DISCAPACIDAD: NINGUNA# **DE CARNET CONADIS:** -----



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION PROFESOR DE ENSEÑANZA SECUNDARIA EN LA ESPECIALIZACION DE BIOLOGIA Y QUIMICA	23/11/2010	1010-10- 1027636
	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION INVESTIGACION Y PLANIFICACION EDUCATIVA	04/10/2002	1010-02-284007
CUARTO	DIPLOMA SUPERIOR EN GESTION Y PLANIFICACION EDUCATIVA	07/10/2005	1017-05-610851
	MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA	14/05/2007	1017-07-662006

HISTORIAL PROFESIONAL

UNIDAD ADMINISTRATIVA O ACADÉMICA EN LA QUE LABORA:
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y EDUCACIÓN

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: INVESTIGACIÓN,
CIENCIAS NATURALES

FECHA DE INGRESO A LA UTC: 01-10-2007

FIRMA



Buenos días estimados estudiantes

La presente encuesta tiene como objetivo conocer los aspectos que considere si existe una buena o mala alimentación, permitiendo a la vez, el progreso de un trabajo investigativo para la acreditación del título de Licenciada de Educación Básica en la Universidad Técnica de Cotopaxi. Es de mucha utilidad que conteste con toda sinceridad a cada pregunta formulada. Esta propuesta se mantendrá en el más absoluto anonimato, utilizándolo solo para fines de Educación.

Instrucciones:

Lea detenidamente y marque con una equis (X) una opción que Ud. Le parezca la más correcta.

1.- ¿En la institución existe un plan de alimentación escolar?

a) Si

b) No

2.- Los padres de familia colaboran para alimentación escolar

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

3.- ¿Cuál de los siguientes alimentos recibe en la Institución Educativa por las mañanas?

a) Leche

b) Yogurt

c) Verduras

4.- ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?

- a) Carne
- b) Verduras
- c) Lácteos
- d) Frutas

5.- ¿Cuántas veces a la semana consume frutas en su desayuno diario?

- a) 1 vez a la semana
- b) 2 a 3 veces a la semana
- c) Nunca

6.- Los padres de familia colaboran para alimentación escolar

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

7.- ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida por semana? (Hamburguesas, papas fritas. Pizza, bebidas gaseosas)

- a) 1 o 2 días
- b) 3 o 4 días
- c) 5 o 6 días
- d) Todos los días

8.- Enfermedades infectocontagiosas ¿Cuál es la enfermedad más contagiosa?

- a) Infecciones
- b) Gripe
- c) Dolores estomacales

9.- ¿Cuántas veces al mes te has enfermado por consumir los productos que expende el bar?

- a) 3 veces en el año lectivo
- b) 6 veces en el año lectivo
- c) 9 veces en el año lectivo
- d) Ninguna

10.- De acuerdo a la tabla usted pesa menos o más de lo señalado.

Estatura	Peso (kg)	Mas	Menos
1.00 m	29,9		
120 m	32,6		
1.40 m	35,7		
1.60 m	39,7		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Buenos días estimados docentes

La presente encuesta tiene como objetivo conocer si existe una buena o mala alimentación en los estudiantes, permitiendo a la vez el progreso de un trabajo investigativo para la acreditación del título de Licenciada de Educación Básica en la Universidad Técnica de Cotopaxi. Es de mucha utilidad que conteste con toda sinceridad a cada pregunta formulada. Esta propuesta se mantendrá en el más absoluto anonimato, utilizándolo solo para fines de Educación.

Instrucciones:

- Lea detenidamente y marque con una equis (X) una opción que Ud. Le parezca la más correcta
- Utilizar esfero de color azul
- Marcar una sola respuesta

1.- ¿En la institución existe un plan de alimentación escolar?

a) Si

b) No

2.- ¿Qué tipo de productos tiene el menú del plan de alimentación escolar?

a) Nutritivos

b) Ricos en carbohidratos

c) Altos en colorantes

3.- ¿Cree que los alimentos que proporciona la Institución Educativa por parte del Ministerio fomentan una buena alimentación?

a) Si

b) No

4.- ¿Con qué frecuencia los estudiantes consumen frutas, verduras, lácteos y carnes en la hora del receso?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

5.- ¿Cuántas veces a la semana ha tenido dificultad con los estudiantes por dolores estomacales después del recreo?

- a) 1 vez a la semana
- b) 2 a 3 veces a la semana
- c) Nunca

6.- ¿Existe un control por parte de los padres de familia en los alimentos que consumen sus representados en la institución?

- a) Si
- b) No

7.- ¿Con qué frecuencia los estudiantes traen comida rápida para su receso durante la semana? (Hamburguesas, papas fritas. Pizza, bebidas gaseosas)

- d) 1 o 2 días
- e) 3 o 4 días
- f) 5 o 6 días
- g) Todos los días

8.- ¿Cree usted que la mala alimentación influye en el desempeño académico de los estudiantes?

- a) Si
- b) No

9.- Cree que los hábitos alimenticios deberían ser influenciados por parte de los:

- a) Docentes
- b) Padres de familia
- c) Señores del bar
- d) Compañeros de aula

10.- ¿Piensa usted que los malos hábitos alimenticios se han generado por falta de información?

- a) Si
- b) No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN