



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CARRERA DE  
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA**

## **TESIS DE GRADO**

### **TEMA:**

---

**“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UNA TABLA NUTRICIONAL PARA  
MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DENTRO DEL PROCESO  
ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2º AÑO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA DE LA ESCUELA “COLOMBIA”, SITUADA EN LA PARROQUIA  
DE ALOAG, CANTÓN MEJÍA; PROVINCIA DE PICHINCHA, PERIODO  
2009-2010”.**

---

Tesis presentada previa a la obtención del Título: Licenciada en Ciencias  
de la Educación

Mención Educación Básica

Autora:

Plasencia Naula Norma Graciela

Tutor:

Dr. Orquera Velastegui Wilfrido

LATACUNGA-ECUADOR

MARZO - 2011

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo, Dr. Wilfrido Orquera Velasteguí, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: “Diseño y aplicación de una Tabla Nutricional para mejorar el rendimiento académico dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 2º año de Educación Básica de la Escuela “Colombia”, situada en la Parroquia de Aloag, Cantón Mejía; Provincia de Pichincha, periodo 2009-2010”, desarrollado por la egresada Srta. Norma Graciela Plasencia Naula, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Latacunga, marzo del 2011.

---

**Dr. Wilfrido Orquera V.**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

---

**Plasencia Naula Norma Graciela**

**C.I. 172168809-9**

**AUTORA**

**AL HONORABLE CONSEJO ACADÉMICO DE LA  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Tesis sobre el tema: “Diseño y aplicación de una Tabla Nutricional para mejorar el rendimiento académico dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 2º año de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela “Colombia”, presentado por la Srta. Norma Graciela Plasencia Naula, egresada de la Carrera **LICENCIATURA EDUCACIÓN BÁSICA**, promoción 2010-2011, una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de.....en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

---

**PRESIDENTE**

---

**OPOSITOR**

---

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo fruto de mi esfuerzo y dedicación a mi Dios quien me ha provisto de de vida, fuerzas y sabiduría, a mis familiares, amigos quienes con su incondicional apoyo y paciencia supieron acompañarme en la consecución de esta tan anhelada meta, la culminación de mis estudios universitarios, que los pondré en beneficio de la niñez a la que me debo.

## **AGRADECIMIENTO**

El mayor agradecimiento es a Dios, mi profundo reconocimiento a la Universidad Técnica del Cotopaxi, al personal docente, por haberme inculcado conocimientos, ética y valores que me han reforzado como persona y futura profesional de la educación, a mis familiares y a todas las personas que directamente o indirectamente me apoyaron para ver culminadas mis aspiraciones.

# ÍNDICE GENERAL

## A. PRELIMINARES

<b>PÁGINA</b>	
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
EXECUTIVE SUMMARY	xiv

## B. TEXTO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
1. Fundamento teórico	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Categorías fundamentales	7
Tabla Nutricional	9
Rendimiento Académico	
1.3 Plan de recolección de la información	51
1.4 Plan de procesamiento de la información	52
<b>CAPITULO II</b>	
<b>ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
2.1 Breve caracterización de la Institución	53
2.2. Análisis e interpretación de la investigación realizada en la Institución	58

2.3	Diseño metodológico	58
2.3.1	Tipo de investigación	59
2.3.2	Metodología	59
2.3.3	Unidad de estudio	59
2.3.4	Métodos y técnicas	59
2.4	Encuesta aplicada a los padres y madres de familia	62
2.5	Encuesta aplicada a docentes y autoridades	70
2.6	Conclusiones y recomendaciones	78

### **CAPÍTULO III LA PROPUESTA**

3.1	Título	80
3.2	Datos informativos	80
3.3	Objetivos	81
3.4	Justificación	81
3.5	Análisis de factibilidad	82
3.6	Fundamentaciones	85
3.7	Metodología de ejecución	87
3.8	Cronograma	89
3.9	Evaluación	90
3.10	Descripción de la propuesta	90
3.11	Talleres	112
3.12	Conclusiones y recomendaciones	115

### **C. MATERIAL DE REFERENCIA**

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	117
<b>ANEXOS</b>	121
Anexo 1: Encuestas	122
Anexo 2 Fotografías de los talleres.	124



## INDICE DE TABLAS, GRÁFICOS E IMÁGENES

	<b>TAB LAS</b>	<b>PÁGINA</b>
Tabla 1:	Plan de recolección de la información	51
Tabla 2:	Población y muestra	59
Tabla 3:	Pregunta No. 1 (Padres y madres de familia)	62
Tabla 4:	Pregunta No. 2	63
Tabla 5:	Pregunta No. 3	64
Tabla 6:	Pregunta No. 4	65
Tabla 7:	Pregunta No. 5	66
Tabla 8:	Pregunta No. 6	67
Tabla 9:	Pregunta No. 7	68
Tabla 10:	Pregunta No. 8	69
Tabla 11:	Pregunta No. 1 (Docentes y autoridades)	70
Tabla 12:	Pregunta No. 2	71
Tabla 13:	Pregunta No. 3	72
Tabla 14:	Pregunta No. 4	73
Tabla 15:	Pregunta No. 5	74
Tabla 16:	Pregunta No. 6	75
Tabla 17:	Pregunta No. 7	76
Tabla 18:	Pregunta No. 8	77
Tabla 19:	Metodología de la investigación	88

Tabla 20:	Cronograma	
Tabla 21:	Desayuno	91
Tabla 22:	Almuerzo	92
Tabla 23:	Merienda	92
Tabla 24:	Lonchera	93
Tabla 25:	Taller de concientización	112
Tabla 26:	Taller informativo	113

## **GRÁFICOS**

Gráfico 1:	Categorías fundamentales	7
Gráfico 2:	Constelación de ideas	8
Gráfico 3:	Pregunta No. 1 (Padres y madres de familia)	62
Gráfico 4:	Pregunta No. 2	63
Gráfico 5:	Pregunta No. 3	64
Gráfico 6:	Pregunta No. 4	65
Gráfico 7:	Pregunta No. 5	66
Gráfico 8:	Pregunta No. 6	67
Gráfico 9:	Pregunta No. 7	68
Gráfico 10:	Pregunta No. 8	69
Gráfico 11:	Pregunta No. 1 (Docentes y autoridades)	70
Gráfico 12:	Pregunta No. 2	71
Gráfico 13:	Pregunta No. 3	72
Gráfico 14:	Pregunta No. 4	73

Gráfico 15:	Pregunta No. 5	74
Gráfico 16:	Pregunta No. 6	75
Gráfico 17:	Pregunta No. 7	76
Gráfico 18:	Pregunta No. 8	77

## **IMAGENES**

Imagen 1:	Pirámide de valores nutricionales
Imagen 2:	Lonchera
Imagen 3:	Niño estudiando
Imagen 4:	Estructura de la Escuela Fiscal Mixta “Colombia”
Imagen 5:	Símbolos Institucionales
Imagen 6:	Actividades socio-culturales
Imagen 7:	Logo de niños alimentándose
Imagen 8:	Niños y niñas tomando el refrigerio en la escuela
Imagen 9:	Docente instruyendo a madres y padres de familia
Imagen 10:	Títeres
Imagen 11:	Profesional concientizando sobre el uso de tabla nutricional
Imagen 12:	Profesional concientizando a madres y padres de familia sobre nutrición
Imagen 13:	Padres y madres de familia
Imagen 14:	Docente socializando la propuesta
Imagen 15:	Profesional interactuando con los padres y madres de familia
Imagen 16:	Tesista exponiendo las bondades de la propuesta

- Imagen 17: Utilización de audiovisuales para mejor comprensión de la propuesta
- Imagen 18: Padres, madres de familia y maestros
- Imagen 19: Desarrollo de los talleres
- Imagen 20: Desarrollo de los talleres
- Imagen 21: Taller de títeres para niños y niñas de segundo año “A”
- Imagen 22: Concientización a niños y niñas sobre la nutrición sana
- Imagen 23: Niños y niñas interactuando con los títeres
- Imagen 24: Ejecución del taller
- Imagen 25: Ejecución del taller
- Imagen 26: Entrega de la Tabla Nutricional a las madres y padres de familia
- Imagen 27: Análisis de la Tabla Nutricional con padres y madres
- Imagen 28: Desarrollo del taller
- Imagen 29: Desarrollo del taller
- Imagen 30: Desarrollo del taller

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CARRERA DE CIENCIAS**  
**ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**“Diseño y aplicación de una Tabla Nutricional para mejorar el rendimiento académico dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 2º año de Educación Básica de la Escuela “Colombia”, situada en la Parroquia de Aloag, Cantón Mejía; Provincia de Pichincha, periodo 2009-2010”.**

AUTORA: Norma Plasencia  
TUTOR : Dr. Wilfrido Orquera V.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Uno de los sectores vulnerables de la población ecuatoriana es la niñez que por falta de recursos económicos y por el desconocimiento de los padres y madres, sobre los valores nutricionales de los alimentos que produce la tierra, carece de una buena nutrición, lo que va en desmedro de su estado de salud y disminuye el rendimiento académico en la escuela, esta es la situación de los niños y niñas de segundo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Colombia”, en virtud de ella, se escogió el tema “Diseño y aplicación de una Tabla Nutricional para mejorar el rendimiento académico dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 2º año de Educación Básica de la Escuela “Colombia”, situada en la Parroquia de Aloag, Cantón Mejía; Provincia de Pichincha, periodo 2009-2010”. Una vez detectado el problema, se investigó el fundamento científico del mismo, determinando claramente como variable independiente la Tabla Nutricional y dependiente el Rendimiento Académico, bajo el tipo de investigación aplicada no experimental, con una modalidad bibliográfica, documental y de campo, se realizó encuestas con el cuestionario como instrumento, a una población de 34 padres y madres, a la maestra de grado y el Director, procesando sus resultados en tablas y gráficos estadísticos para identificar a fondo esta realidad, sacar conclusiones, recomendaciones y en base de ellas plantear la alternativa que mejore el rendimiento de los educandos, como es una guía para la preparación adecuada de alimentos sustanciosos en casa y para enviarlos en la lonchera, también la concientización sobre nutrición a la comunidad educativa con el fin de mejorar el aprovechamiento escolar de un conjunto de niños y niñas que bien alimentados con las porciones adecuadas, serán poseedores de una buena salud, agilizarán su desarrollo físico y mental, serán estudiantes felices, inteligentes, propositivos, motivados, con una alta autoestima, generando un óptimo rendimiento académico.

## EXECUTIVE SUMMARY

One of the vulnerable sectors of the Ecuadorian population, in the infancy that for lack of economic resources and by not to know of the fathers and mothers, almost the nutritional values of the foods that produce the earth, to lack of a good nutrition, it affects their health condition and decrease the academic surrender in the school, this is the situation of the boys and girls of the second year of basic education parrallet "A" of the fiscal mixt school "Colombia", so that it choosen the topic "Design and application of a nutritional plank", to improve the academic surrender inside of the process teaching - learning of the children of second year of basic education parrallet "A", situated in the parish of Aloag, Mejia canton, Pichincha province; period 2009-2010. One time detected the problem it investigated the scientific fundament of same, determinating clearly how independent variable, the nutritional plank and dependent the surrender, below the kind of investigation apply not experimental, with bibliographic modality, documental and the field it made searches, with the questiomaire how instrument to a population of trirty four fathers and mothers the teacher of grade and the Director processing their results in planks and stadistic draws, to identify to black this reality, to infer conclusion, requests and in base of their to stablish the alternative that improve the surrender of the pupils, how is the design and application of a nutritional plank for the preparation of substantial food in house and send it in the lunch, also to conscience about nutrition, to the educational community, with the purpose of improve the surrender of group of boys and girls that good feeded, with the adequate quantify, they will be owner of a good health, they will have a good physical development, mental and they will be happy students, intelligent, suitable caused with a high autoesteen, generating a very good academic surrender.

ENGLISH TEACHER

---

Lcda. Sonia Lamar A.

# INTRODUCCIÓN

Los problemas de nutrición inadecuada se presentan en los sectores vulnerables de la población ecuatoriana, debido a la falta de recursos económicos y específicamente por el desconocimiento de valores nutricionales de los alimentos que produce la región, los mismos que no son costosos más bien están al alcance de este sector, lo cual tiene serias repercusiones en la salud de la familia y en el rendimiento académico de niños y niñas en etapa escolar que necesitan desarrollarse física y psicológicamente pero se ven impedidos de ello, por falta de una buena alimentación.

Es la situación de los niños y niñas del 2º año de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela Fiscal “Colombia”, situada en la Parroquia de Aloag, Cantón Mejía, provincia de Pichincha que no reciben una adecuada dieta alimenticia, hecho que va en desmedro de su desarrollo tanto intelectual como corporal, obteniendo un bajo rendimiento académico que merma su autoestima y el gusto por jugar y disfrutar de su infancia. Para solucionar este problema es necesario buscar opciones que disminuyan paulatinamente este problema de la mala alimentación, encontrándose que una Tabla Nutricional casera para la preparación de alimentos sustanciosos orientaría al padre/madre a dar a sus hijos e hijas una nutrición adecuada rica en proteínas, vitaminas y minerales en las porciones adecuadas y sin excesos que de igual forma son dañinos para la salud.

En el capítulo I, de esta investigación abarca el fundamento científico teórico con categorización, constelación de ideas y definición de las variables y el plan para recolectar y procesar información.

En el capítulo II, se presenta una breve caracterización de la Institución objeto de estudio, el diseño metodológico de la investigación, el análisis e interpretación de la tarea realizada en la Escuela y de las encuestas realizadas a padres/ madres, docentes y autoridades de la misma, con las respectivas conclusiones y recomendaciones.

El capítulo III, de la propuesta, se define datos informativos, objetivos, factibilidad, fundamentación, metodología, cronograma, evaluación y una descripción detallada y minuciosa del funcionamiento y operatividad de la alternativa planteada con el fin de mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas de segundo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Colombia”



# **CAPÍTULO I**

## **FUNDAMENTO TEÓRICO**

### **1.1 ANTECEDENTES**

La Conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética, Cali, (1997), por el MSc. Carlos Hernán Daza, Profesor de Epidemiología Nutricional de la Escuela de Salud Pública, Facultad de Salud, Universidad del Valle, manifiesta que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación, por esta razón, y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo.

Por tanto, todas las acciones del estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán ulteriormente en la salud y el comportamiento del niño en la escuela. Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación

sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes. Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar. Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño.

En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela, un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.

La nutrición inadecuada de los niños y niñas del segundo año de básica de la Escuela Fiscal “Colombia”, se debe específicamente al desconocimiento de sus padres sobre los valores nutricionales de los productos propios de la región y accesibles de

conseguirlos, que muchas veces son reemplazados por la comida chatarra que ha llevado a que estos niños no tengan una buena alimentación que les permita desarrollarse eficazmente en su etapa escolar. En pocos casos el causal de este problema es la carencia de recursos económicos, cuyo resultante es entre otros el bajo rendimiento escolar.

Los niños comprendidos en la edad de seis a siete años, inician en los procesos de lecto-escritura y es muy difícil que lo capten con un cuadro de deficiencia alimentaria y malos hábitos, que pueden alterar su crecimiento y provocar desnutrición, lo cual influye negativamente en el aprendizaje que incluso no les permite realizar otras actividades como deportes, danza y otros.

Es necesario considerar la vida de nuestros ancestros quienes se nutrían de los frutos que da la tierra sean estos morocho, máchica, arroz de cebada, quinua, otros cereales, frutas y verduras, alimentación que les proveía de una gran fortaleza en el cuerpo y la mente. Una dieta sana propicia un mejor desenvolvimiento del ser humano en todas las áreas de su desempeño, en tanto que una nutrición inadecuada malogra el equilibrio nutritivo provocando en especial en los niños y niñas alteraciones de tipo físico en el peso, talla, masa muscular, lesiones; en el aspecto funcional baja de vigor y energía, en la parte psíquica la falta de voluntad e interés, la baja en el rendimiento académico y otros factores. De lo cual se desprende que una buena nutrición contribuirá a un óptimo rendimiento escolar de niños y niñas con armonía en su estado emocional, físico e intelectual.

El estudio más cercano que se pudo encontrar es el realizado en años anteriores en la Escuela “Mis primeras Ilusiones”, ubicada en la ciudadela Aquiles Paz, parroquia los Esteros en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, orientada a determinar la incidencia de alteraciones nutricionales en escolares de 5 a 12 años, que únicamente se limitó a ubicarlas, sin presentar una propuesta para solucionar este problema. (www.monografias.com › Salud › Nutrición)

En la Escuela Fiscal “Colombia”, no existen investigaciones en lo que respecta a este tema, ya que es la primera vez que se presenta esta propuesta de diseño y aplicación de una tabla nutricional que contribuya a mejorar el rendimiento de los niños y niñas de Segundo Año de Educación Básica y la respectiva concienciación a los padres y madres de familia, en este sentido, por tanto la investigadora es pionera en la realización de la presente tarea.

## 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Gráfico No. 1

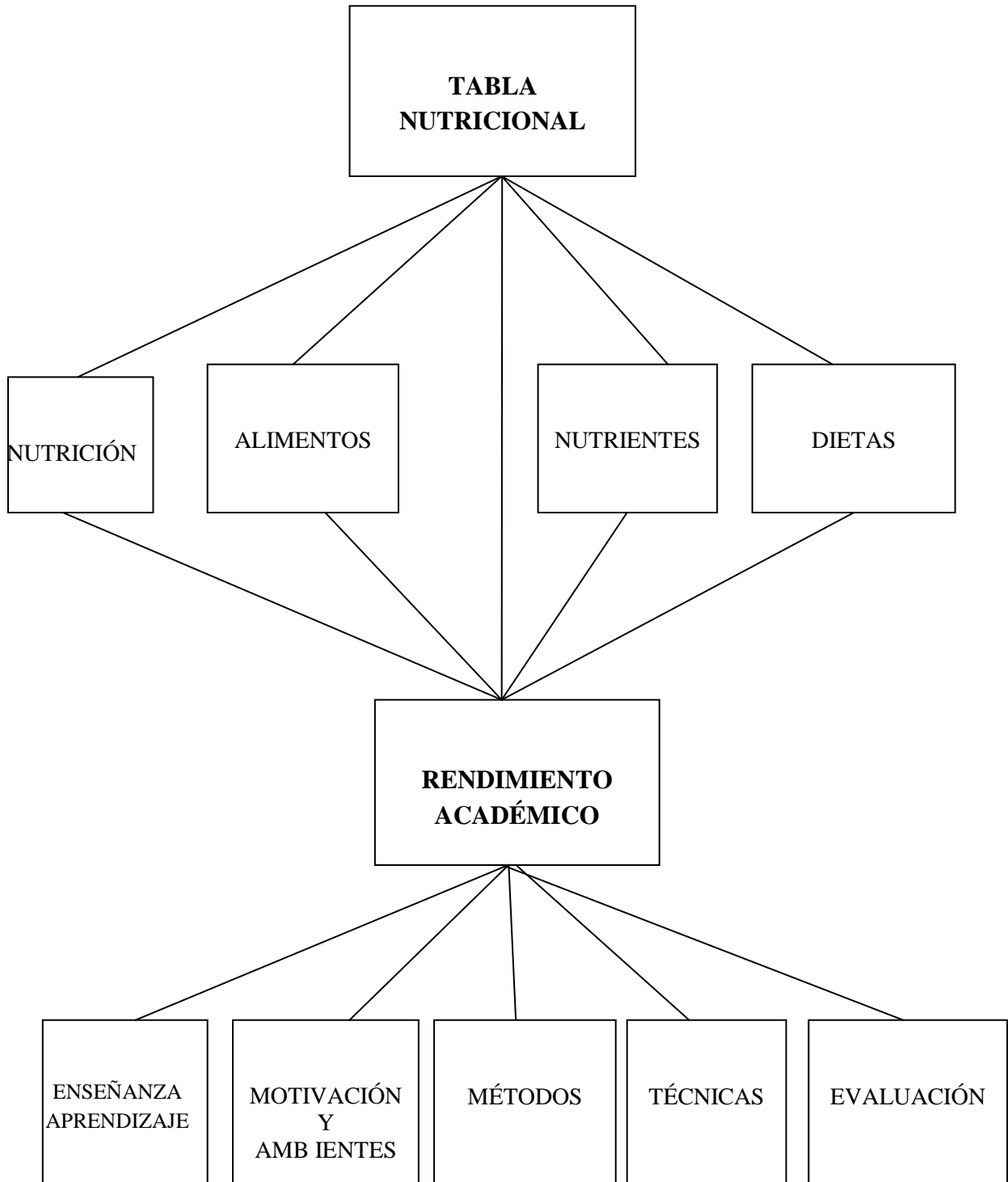
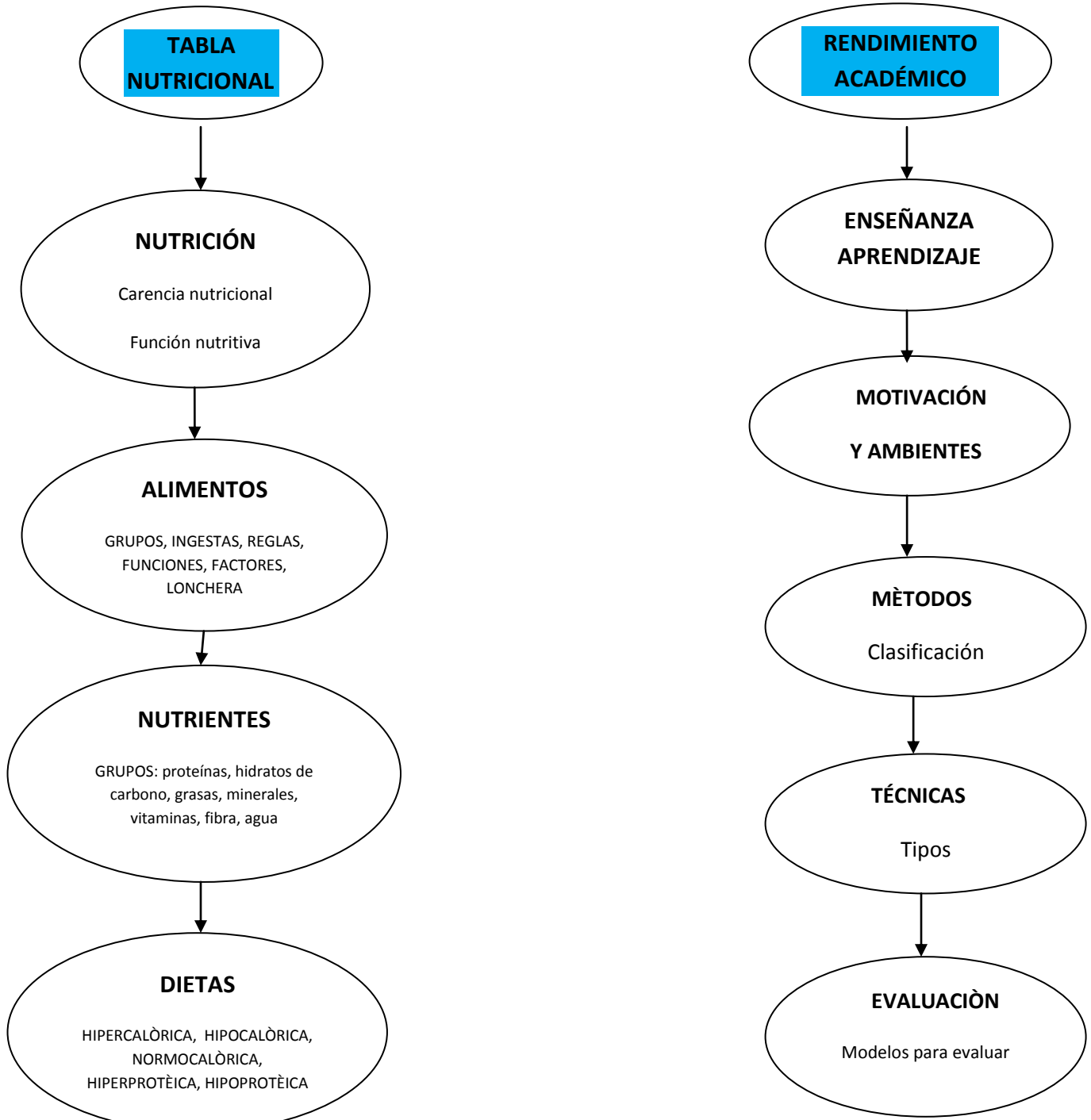


Gráfico No. 2

CONSTELACIÓN DE IDEAS



Realizado por: La investigadora

## 1.2.1 LA TABLA NUTRICIONAL

Imagen No. 1



“Las Tablas de composición de alimentos, son una herramienta imprescindible en los ámbitos de la alimentación, la nutrición y la dietética.

<http://sites.google.com/site/ceresn nutricion/indice/tablas-de-composicion-de-alimentos>).

Ampliando este criterio se infiere que estas tablas permiten conocer la composición porcentual de energía y nutrientes de los alimentos, se las utilizan para valorar la ingesta de energía y nutrientes, así como para planificar dietas individuales y colectivas para personas sanas o enfermas.

Este instrumento es básico para la elaboración de dietas y para el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos, su información está condicionada a factores como:

- Técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes.
- Origen de las tablas y de los alimentos analizados.
- Variabilidad estacional del contenido nutritivo de los alimentos analizados.
- Número de alimentos que componen las tablas.
- Los valores se refieren a alimentos crudos.

Según la postulante la Tabla Nutricional es un instrumento, guía alimenticia que contiene información como: alimentos, valor nutricional, contenido de energía,

porcentaje en gramos, porcentaje diario, requerimiento de acuerdo a la edad de cada persona, etc. La misma que permite ver correcta y recomendada ingesta de nutrientes de cada alimento que una persona debe consumir diariamente para gozar de una buena salud, y a su vez ayuda a adquirir buenos hábitos alimenticios para cada día, tanto a maestros, padres de familia y la comunidad, lo cual el objetivo es ayudar a mejorar el rendimiento académico de los niños de 2° año de Educación Básica.

Los objetivos relevantes de la Tabla Nutricional serán: evaluar la ingesta de nutrientes para determinar posibles carencias o excesos, elaborar menús para los niños de 2° año de Educación Básica de la Escuela “Colombia”, planificar actividades de asistencia y educación alimentaria a la comunidad educativa y publicar sobre el valor nutritivo de los alimentos que habitualmente consume.

### **La Tabla Nutricional como instrumento fundamental para la buena alimentación**

Estará compuesta por una lista de alimentos seleccionados, con el contenido de nutrientes de cada uno de los alimentos, en el caso de productos vegetales o derivados, el contenido nutricional dependerá del clima y suelo donde se cultive el producto, del grado de maduración al ser cosechado o utilizado, y de la variedad cultivada. El contenido nutricional de los alimentos al momento de ser ingeridos puede ser distinto del valor en crudo, dependiendo de la forma en que hayan sido preparados y de los cambios sufridos durante su almacenamiento.

La Tabla Nutricional se debe expresar en lenguaje sencillo donde se encontrará información sobre los alimentos y sus nutrientes con las dosis aproximadas para ser consumidas por los niños y la familia, con contenidos comprensibles para padres y madres de familia de un estrato medio bajo cuyo nivel cultural es mínimo, tomando en cuenta la edad de los niños, situación económica y medio geográfico, entre otros factores.



## **Porciones nutricionales**

Para ZULETA, Adriana, (2002), "...-Las porciones debe ser pequeñas y vistosas, si el niño pide se le debe servir más cantidad.

- No obligarlo ni forzarlo para que ingiera alimentos, procure momentos agradables en la mesa, evite regaños y mal humor.
- Dele gusto en sus preferencias alimenticias y poco a poco introduzca alimentos.
- No ofrezca productos industrializados, como gaseosas, papas fritas, patacones, ocupan muchos espacio en el estómago e impide el consumo de alimentos nutritivos.
- No le ruegue para que coma ni tampoco le premie, ni lo distraiga". (Pág. 136)

Según la web: (<http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/etiquetadelosalimentos.htm>), las porciones de una alimentación nutritiva, para mejor comprensión de toda la población deben venir en base de medidas domésticas como la taza, la cuchara de mesa, la cucharita de té, la tajada, la fracción (como en el caso de "1/4 de algún alimento) y recipientes comunes para empacar alimentos caseros (una bandeja pequeña o una jarra), las onzas pueden ser usadas, pero solamente cuando una unidad casera no es apropiada. Los gramos (g) y mililitros (ml) son las unidades métricas usadas en relación con tamaños de porciones que se interpretan como la cantidad de comida que se acostumbra a comer una vez, los gramos se utilizan para alimentos sólidos y los mililitros para los líquidos, pero se es más comprensible el uso de las medidas caseras.

La tesista manifiesta que la alimentación que se le dé al niño no debe intensa en cantidad, sino en calidad, que sea preparada a su gusto y sea ingerida en el momento apropiado.

## **Las etiquetas nutricionales en los productos**

Por regla general, todos los productos deben llevar anexa su tabla nutricional, donde se da referencia en porcentaje de la cantidad a consumirse, evitando excesos y

enfermedades como las cardiovasculares, el sobre peso, la diabetes y otras, sus componentes básicos son:

- Valor Diario (Daily Value %): Representa el porcentaje de nutrientes que el alimento posee, los parámetros de porcentajes utilizados en este valor son: 5% ó menos representa un valor bajo y 20% ó más representa un valor alto del porcentaje de los nutrientes del etiquetado.
- Lista de nutrientes: muestra la cantidad de cada nutriente por porción, los considerados de mayor relevancia para la salud: grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietética, azúcares, proteína y algunas vitaminas y minerales.

La grasa total es el primer nutriente enlistado en una etiqueta nutricional, de acuerdo con el tipo de alimento al que pertenezca en la etiqueta, se incluye también, la grasa saturada; pues un consumo excesivo de ellas desarrolla enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas del corazón.

El colesterol es un tipo de grasa que solamente se encuentra en alimentos de origen animal, forma parte de las células del organismo humano y es utilizado, entre otras funciones, para producir hormonas como las sexuales, formar las membranas de los tejidos, las sales biliares y la vitamina D. Un nivel elevado de colesterol en sangre (superior a 200 mg/ dl), constituye el principal factor de riesgo de enfermedades cardiacas como infarto.

El sodio es importante para la función nerviosa y muscular del cuerpo, una alimentación baja en sodio reduce la presión arterial en muchas personas hipertensas y disminuye la necesidad de medicamentos antihipertensivos.

El porcentaje del valor diario no debe exceder el 20%, se recomienda consumir 1.7 gramos diarios, su exceso puede producir problemas de hipertensión.

Los carbohidratos proveen de energía al organismo, su exceso también produce enfermedades. Las porciones de fibra y azúcares deben ser menores a la de los carbohidratos, para prevenir los problemas de diabetes, no más de un 10%, es decir 30 gramos diarios.

El consumo de proteínas no afecta al organismo, se componen de aminoácidos, se recomienda consumir 110 gramos de proteínas al día.

Las vitaminas y los minerales regulan los procesos del metabolismo, es recomendable consumir un aporte entre un 10% y un 19%.

## **NUTRICIÓN**

Según MORENO, Rafael (2000) manifiesta que “Nutrición es la acción y el efecto de nutrir o nutrirse. Nutrir es aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de acciones catabólicas”. (Pág. 3)

Para KUKLINSKI, Claudia, (2003), la nutrición es “el conjunto de actividades y de procesos a través de los cuales tomamos los alimentos necesarios para el mantenimiento de la vida y la salud, incluye los procesos relacionados con la elección y combinación de alimentos para establecer nuestra dieta. (Pág. 2)

Según el aporte de PAREDES, Irene, (1979), “Nutrición es el conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tiene por objeto: mantener la integridad normal de la materia y asegurar la vida. Ciencia que estudia los nutrientes y su efecto en el organismo”. (Pág. 47)

La tesista concluye que la nutrición es una ciencia cuyos objetivos son, verificar aporte necesario para las funciones vitales, formar y mantener las estructuras del organismo como músculos, huesos y otros, y regular los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica.

Al analizar los términos nutrición y alimentación, que según la dicción son palabras sinónimas y a pesar de estar íntimamente ligados es importante establecer diferencias como: Mientras la Alimentación es la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables, el hombre se proporciona sustancias aptas para su consumo, las introduce en la boca, masticándolas, deglutiéndolas, es la parte externa y voluntaria de la nutrición y, por tanto, es modificable y puede ser educada, es allí cuando este proceso termina e inicia el nuevo que es la Nutrición, el momento en que el organismo transforma, utiliza e incorpora a sus estructuras las sustancias obtenidas en los alimentos, es involuntaria e inmodificable.

Se deduce que la nutrición incide negativamente en el rendimiento académico cuando se realizan las siguientes acciones:

- Consumo elevado de productos animales, con alto contenido de grasas saturadas.
- Exceso de sal en los alimentos.
- Consumo excesivo de azúcares blancas.
- Deficiente consumo de fibras y cereales.
- Deficiente consumo de frutas frescas.
- Alta ingesta de productos químicos.

### **Carencia nutricional**

La inadecuada alimentación por la falta de nutrientes en los alimentos produce desequilibrio energético y trastornos emocionales, caracterizados en:

**Bajo peso:** Influye en la masa ósea, la masa muscular, la grasa y el contenido de líquidos del organismo, para aumentar a un peso moderado se puede potenciar la masa muscular haciendo pesas y natación, tomar un complejo vitamínico, ingerir las tres comidas diarias y aumentar la ingesta de hidratos de carbono como arroz, pasta, patatas y cereales.

**Obesidad:** Es un estado patológico que se caracteriza por un exceso de peso, las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo se incrementan provocando enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, cáncer.

**Desequilibrio conductual:** Cuando el rendimiento escolar es bajo, debido a varios factores como la mala nutrición, se producen cambios inesperados en la conducta de los niños y niñas como es la depresión relacionada con la apatía, pérdida de energía, disminución del interés, inutilidad, pérdida de capacidad para pensar y concentrarse.

**Bajo rendimiento:** La nutrición indebida es uno de los factores fundamentales que originan el bajo rendimiento escolar, por ende es necesario que los padres y madres recauden mayor información de cómo se debe administrar una verdadera dieta nutritiva a sus hijos e hijas, lo cual generará buena salud y un incremento en el rendimiento académico de los mismos.

La investigadora infiere que la Nutrición como el proceso biológico involuntario en el que los organismos asimilan alimentos y líquidos necesarios para su funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones vitales, como la absorción y transformación que experimentan los nutrientes para convertirse en sustancias necesarias para el organismo, que tiene por objeto mantener la integridad normal de la materia, asegurando la vida y el correcto funcionamiento del organismo. La falta de nutrientes ocasiona daños severos en los niños y niñas como bajo peso, obesidad, cambios conductuales y principalmente baja en el rendimiento académico, por ello es

menester conocer las reglas de una verdadera alimentación que contribuirá a mejorar su salud y por ende a incrementar su aprovechamiento escolar.

### **Función Nutritiva**

La función nutritiva está determinada por dos tipos de de alimentación:

**Alimentación sana:** Una dieta balanceada que contiene calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua suficientes para crear, mantener y fortificar las fortalezas del cuerpo y de la mente.

Según el Departamento de Preescolar del Ministerio de Educación, Fundamentación Teórica de los Bloques de Experiencia para el Primer Año de Educación Básica, UTE 2, Bloque 2: Desarrollo Físico: Salud y Nutrición, Soboc Grafic, Quito, Ecuador, 2002, pág. 41-42, es necesario incluir ciertas condiciones para una buena alimentación de niños entre cinco y seis años, de acuerdo a este detalle:

**“Combinar adecuadamente los diferentes grupos alimenticios, logrando equilibrar las cantidades necesarias para regular el buen funcionamiento del organismo, sin mayor inversión económica.**

**Es parte fundamental el ambiente emocional en el que el niño se alimenta, pues la asimilación de los nutrientes dependerá del estado anímico el momento de ingerirlos, evitando las presiones psicológicas que el adulto ejerce en estas circunstancias.**

**Presentación de los alimentos y creatividad en las recetas para atraer la atención y el gusto por la comida.**

**No cambiar bruscamente los horarios para alimentación pues producen malestares y rechazos.**

**Inculcar la cultura de la alimentación sana, pues a través de la publicidad se incita a ingerir comida rápida que contiene bajos niveles de nutrientes y produce enfermedades y anomalías físicas.”**

De este importante criterio la tesista infiere que es necesario rotar el consumo de alimentos durante la semana, alimentar al infante dentro de un clima adecuado que le permita asimilarlos, en un horario permanente eliminando paulatinamente la comita chatarra.

**Alimentación defectuosa:** Es cuando el niño/niña ingiere todo lo que desea entre comidas, alimentos con exceso de calorías y proteínas, en porciones inadecuadas en más o en menos. Esta mala nutrición se origina en el hogar y se prolonga en perjuicio a la salud, cuando en la lonchera escolar el niño o niña lleva caramelos, chupetes, gaseosas, galletitas, jugos artificiales, chitos, cueritos, etc. Los niños comen muchas golosinas antes de la hora del almuerzo y después no tienen hambre, casi siempre consumen caramelos y pasan varias horas antes de que se cepillen los dientes, por lo que es muy probable que se favorezca la aparición de caries dentales.

Los productos chatarra que actualmente existen en el mercado y que se expenden en locales específicos y calles, son alimentos con altas concentraciones de grasas saturadas (biológicamente no asimilables), razón por la cual los niños y niñas presentan con mucha frecuencia niveles elevados de colesterol y triglicéridos, por lo cual es conveniente limitar el consumo de alimentos artificiales, envasados, o con elementos químicos que puedan resultar nocivos para la salud, ya que muchos de ellos contienen productos cancerígenos.

Lo mejor es volver a alimentarse con la comida que provee el medio, pues contiene características de una dieta sana como es la ingestión de: maíz choclo, quinua, soya, cebada, habas, mellocos, camote, yuca, frutas y otros.

## ALIMENTOS

Los primeros años de la etapa de educación escolar implica cambios progresivos en el crecimiento y estado emocional de los niños y niñas, lo que permite que adquieran

múltiples capacidades, de allí la importancia de una alimentación saludable que le ayuda a crecer y desarrollarse física e intelectualmente.

Para MORENO, Rafael, (2000) “Los alimentos son sustancias que el ser vivo toma del ambiente externo y utiliza para la síntesis de nueva materia viviente, bien como fuente de energía o bien porque vehicula factores necesarios para la regulación de los procesos vitales”. (Pág. 197)

Por su lado MORALES, Luis, (1996) manifiesta que “El alimento es toda sustancia que puede ser utilizada por los organismos vivos como fuente de materia y energía.”. (Pág., 12)

La investigadora define que el **alimento** es toda sustancia natural o preparada por el hombre para satisfacer sus necesidades vitales, una vez ingeridos nutren y brindan energía al organismo, su origen es animal y vegetal y al incorporarse al organismo cumple funciones nutricionales, fisiológicas y psicológicas.

Según SALGUERO Eurídice, (1987), “La buena combinación de los alimentos protege de la desnutrición, especialmente a los niños. Es peligroso comer por largo tiempo un solo tipo de cereal, sin ningún otro complemento de proteína vegetal o animal. Hay que evitar comer sólo arroz o maíz combinados con fideos, harinas y una que otra papita como únicos alimentos.” (Pág. 35)

La tesista deduce que no se deben consumir un solo tipo de alimentos por períodos largos pues no aportan al cuerpo el conjunto necesario de nutrientes, lo que afecta a la salud, es muy importante que se ingiera alimentos balanceados y nutritivos.

### **Grupos de alimentos**

Existen diversas clasificaciones de los alimentos pero los más conocidos son: cereales y tubérculos, leguminosas, frutas, verduras, carne, leche y huevos.



## **Cereales y tubérculos**

Según POZO, Guillermo, (1969) manifiesta que “Los cereales tubérculos, proporcionan almidón, polisacáridos, complejos de origen vegetal, son abundantes y baratos y representan el alimento básico de la mayor parte de las dietas en cualquier cultura. Cuando los granos se consumen integrales aportan fibra, hierro, vitaminas E, tiamina, y vitamina B6. Se considera fuente de proteína de bajo valor nutricional”. (Pág., 15-16)

Para la tesista los cereales y tubérculos son el alimento básico de la ingesta diaria porque, son fuente principal de energías que el organismo necesita, y las mismas que se encuentra en el trigo y el arroz, el maíz, la cebada, el centeno y la avena, patatas, papas, mandioca, etc. El consumo de la misma aportará grandes beneficios para el cuerpo en su desenvolvimiento diario.

## **Leguminosas**

Según PAREDES, Irene, (1966) publica que “Las leguminosas son alimentos ricos en proteínas pero requieren para su utilización un proceso de: ablandamiento, producidos por métodos de cocción; trituración, producido por acción mecánica de un utensilio de cocina al batir o aplastar la preparación o por la masticación. Estos alimentos de origen vegetal deben llegar a nuestra mesa en proporciones abundantes para compensar con la cantidad siempre inferior a los de origen animal. Las variedad de leguminosas son: frejol, garbanzo, lenteja, chochos, etc.” (Pág., 72-73)

La investigadora manifiesta que las leguminosas constituyen un grupo de alimentos muy equilibrado, fuente importante de proteína vegetal, este grupo proporciona hierro, magnesio, diversas vitaminas y fibra. Las leguminosas que más se destacan en la ingesta diaria son: las judías blancas o las rojas, habichuelas, las lentejas, los garbanzos, frijoles, habas, alubias o los guisantes. Por su importante valor nutricional de especial de la proteína se puede consumir a diario y remplazar los alimentos cárnicos.

## **Fruta**

Según PAREDES, Irene, (1979) define “La fruta como un conjunto de alimentos vegetales que proceden de determinadas plantas, proporcionan vitaminas C, aquellas que son cítricos, guayaba, taxo, capulí, uvillas, mortiño, etc. Proporcionan aceites graminosos especiales que protegen los pulmones, el coco y sus productos industriales, cocada, aceite de coco, etc. La razón de cierta protección nutricional en nuestros aborígenes radica en que ellos consumen la fruta silvestre, sin ningún proceso de cocción, ellos comen frutas como las niguas, enredaderas, tunas, uvillas, etc. Las frutas poseen un sabor y un aroma característicos y presentan unas propiedades nutritivas y una composición química que las distingue de otros alimentos”. (Pág., 59)

Las frutas pertenecen al grupo 5 de la rueda de alimentos, ricos en azúcares, vitaminas C y A y sales minerales, representada en dicha rueda de color verde. Por su alto contenido en vitaminas y sales minerales pertenece al grupo de alimentos reguladores. Las frutas se localizan en el segundo piso de la pirámide de alimentos, es decir, que se recomienda la ingesta de 2 piezas de fruta en niños y 4 piezas en el adulto al día, el contenido en hidratos de carbono es más elevado y ello las convierten en alimentos un poco más energéticos, por lo tanto: Son alimentos de bajo valor calórico, ya que casi el 80% de su composición es agua, contienen fibra dietética que nos aportan múltiples beneficios como por ejemplo contra el estreñimiento.

La postulante define a la fruta como un alimento muy rico en vitaminas y minerales, poseen un sabor y aroma intensos, presentan individualidades propiedades nutritivas, que el organismo necesita, las principales frutas son: aguacate, albaricoque, arándano, breva, cereza, chirimoya, ciruela, coco, dátil, frambuesa, fresa, fresón, granada, grosella, guinda, higo, higo chumbo, caqui, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pera, piña (fruta), plátano, pomelo, sandía, uva. Se recomienda su ingesta diaria para el correcto balance y metabolismo del cuerpo.

## **Verduras**

Las verduras son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, en almidón y azúcares, hecho que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante, por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables dentro del concepto de dieta equilibrada.

Para la tesista las verduras son alimentos que constituyen fuentes de vitaminas, magnesio, fibra que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. Dentro de este grupo están: la calabaza, zanahoria, tomate, habichuelas tiernas, quimbombó, pimientos, viandas, los jitomates, el betabel, la col, los rábanos, el nabo, las cebollas, las papas, etc.

## **Carne, leche y huevos**

Son un grupo de alimentos que en general contienen todos los tipos de elementos nutritivos, tales como proteínas, grasas y algunas vitaminas. Es esencial durante la época del crecimiento, los niños se alimentan de leche durante los primeros meses de su vida. La necesidad de este grupo de alimentos es mayor durante la infancia, la adolescencia y el embarazo.

Según ESQUIVEL, Rosa, (1996) expresa que “Los alimentos de este grupo representan un importante aporte proteínico, hierro, retinol, carbohidratos, y numerosas vitaminas y a su vez son agradables al paladar, sin embargo por su alto costo están limitados a la población de menores recursos económicos”. (Pág., 16)

La postulante manifiesta que el grupo de alimentos (carne, leche y huevos), aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias

proteínas. Por ejemplo las carnes contienen un 20% de proteínas, son ricas en hierro y fósforo y aportan vitaminas, principalmente del grupo B (B<sub>12</sub> y niacina). La leche, y sus derivados, son la principal fuente de calcio en la alimentación; contienen muchas proteínas y vitaminas A, B2, B6 y B12. Esta constituida principalmente por agua y tiene ventajas de fácil digestión y aporte energético. Y finalmente los huevos poseen un alto contenido en proteínas, ya que la clara está compuesta principalmente por albúmina, la yema contiene otras proteínas, vitaminas, hierro, azufre y grasas. La ingesta diaria de las mismas, brinda importantes beneficios para el organismo especialmente en los niños.

### **Ingestión diaria de tres comidas**

Los conocedores de la rama alimenticia y médica indican que es imprescindible la ingesta de tres comidas para adultos y niños. El niño en edad escolar posee un organismo en pleno crecimiento, a parte de ello ejecuta actividad física intensa, gasta 40 calorías diarias por kilo de peso, tiene mayores pérdidas de agua y de calor a través de su piel debido a su intensa actividad lúdica, por ello es recomendable que las tres comidas diarias sean debidamente dosificadas con los porcentajes apropiados de nutrientes que propiciarán una buena alimentación e incluso evitarán infecciones.

La comida principal que ayuda a mantener el peso corporal, es el desayuno, cuando el niño no lo hace disminuyen sus capacidades cognitivas de aprendizaje y desarrolla hábitos alimenticios incorrectos, por ello es recomendable que las tres comidas diarias ricas en cantidad y calidad. A parte de las tres comidas principales, deben incluirse dos ingestas de fruta, en especial las de temporada, a media mañana (10h00) y a la tarde (15h00), por lo tanto debe contener todos los nutrientes.

### **Reglas generales para una buena alimentación:**

**Desayuno:** Es la comida más importante del día, brinda al niño/niña las energías necesarias para enfrentar la jornada diaria, condiciona su estado físico, nutricional y

psíquico, si este es insuficiente produce cansancio, la fatiga y falta de atención en clases. El niño debe estar presente el momento de elegir los alimentos para asegurarse que le gustarán, como son fruta fresca, jugos de pura fruta, leche de bajo contenido de grasa, yogurt, pan integral y cereales.

Para ZULETA, Adriana, (2002), “El desayuno es una de las comidas más importantes, dado que al despertar el organismo necesita prepararse para la actividad del día y recuperarse del ayuno prolongado de la noche. Se ha comprobado que problemas como la fatiga, desfallecimiento, mareo, dolor de cabeza son causados muchas veces por la omisión del desayuno”. (Pág. 137)

La investigadora define que la comida fundamental diaria es el desayuno, por lo que deben buscarse los mejores alimentos para que recarguen al cuerpo de energías que permitan desenvolverse adecuadamente al niño/niña en la escuela y en casa.

Ejemplos de desayunos recomendables son:

- Colada de plátano con leche
- Huevo revuelto
- Jugo de guayaba
- Vaso de batido de soya con frutas.
- Huevos cocinados
- Tortillas de harina

Los niños que ingieren un buen desayuno obtendrán notas altas, actitud positiva, no causan problemas en clase, tienen mayor energía pues reciben calorías que les mantiene activos y jugando, de igual forma su peso y talla son adecuados.

**Almuerzo:** Debe incluir alimentos nutritivos, con las proteínas, vitaminas, carbohidratos, energía y vitalidad suficientes para continuar con sus tareas en casa. Es el momento preciso de integración familiar y ayuda a orientar al niño/niña en el consumo

adecuado de alimentos ricos en nutrientes que le permite hacer sus tareas y disfrutar de las actividades extraescolares.

Se recomienda almuerzos como:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| * Sopa: Sopa de quinua.                        | * Sopa: De morocho              |
| * Fuerte: Arroz, menestra de fréjol y ensalada | * Fuerte: Papas atún y ensalada |
| * Jugo: de papaya                              | * Jugo: Mora                    |

**Merienda:** Debe ser ligera y nutritiva pues permite descansar en la noche, no excesiva ni rica en grasas pues no se puede conciliar el sueño.

Otras recomendaciones:

- Se puede merendar un plato de verduras crudas o cocinadas
- Te de hierbas aromáticas con empanada de verde.
- Frutas enteras mezcladas con lácteos.

### **Función de los alimentos**

Son sustancias que aportan al organismo los nutrientes necesarios para potenciar la salud mental y del cuerpo, es necesario promover hábitos alimentarios tanto en la casa como en la escuela, para que el niño los aplique a lo largo de su vida, con un ambiente sano y agradable. A parte es necesario incentivarlo para que realice actividad física permanente que le permita equilibrar las energías que consume y las que desgasta.

### **Factores que determinan la calidad de la alimentación**

El estrato social es quien elige su tipo de alimentación, de acuerdo a su presupuesto, basado en factores como: los recursos económicos, la cultura, el nivel de educación, el desconocimiento de una verdadera dieta alimenticia y la falta de tiempo que conjugados determinan el grado de nutrición de los niños y niñas.

En varias ocasiones se cuenta con los recursos económicos pero se desconoce el valor de los productos que dan al cuerpo una verdadera nutrición, por ejemplo qué

importante la preparación de los cereales, hortalizas, leguminosas cuyo costo en el mercado aunque sea en pequeñas proporciones si está al alcance de un estrato medio bajo que envía a sus hijos a la escuela, en otros casos la escuálida economía es un limitante para que las familias ecuatorianas sean bien nutridas, por la misma razón la falta de tiempo impide que padres y madres presten atención a cómo elegir, preparar y a qué momento servir el alimento, simplemente se lo hacen por mecnicidad y repetición sin tomar en cuenta la necesidades alimenticias de su familia.

## La Lonchera

Imagen No. 2



Los niños de segundo año de básica recién están iniciando el proceso de lecto-escritura, desconocen el valor nutricional de la comida que ingieren, aún no dominan el proceso de compra-venta y el movimiento de dinero, entre otras razones, por lo cual es importante que de casa se les envíe alimentos para su comida de media mañana, a la hora de recreo, por ende es importante contribuir a una buena nutrición con una lonchera escolar, que debe ser atractiva, variada, rica, bien presentada, limpia, fácil de abrir, de tamaño fácil de portar para el niño/niña. Una lonchera escolar debe enviarse así: Los alimentos deben estar cortados en pequeños pedazos, que combinen sus colores y sabores, sin repetirlos a día seguido, un buen recipiente para el jugo la comida, lavarlos bien antes de ser utilizados y cada alimento debe ir bien empacado, con servilleta y cuchara.

**Los alimentos que debe llevar una lonchera:** Son energéticos pan, galletas, chochos con tostado, combinado con alimentos de origen animal, queso, tortilla de huevo, también leche y yogurt.

Las frutas secas, como pasas o nueces; cajitas de cereales secos, verduras o frutas en palitos o cuadritos listos para comer, barras de granola o pasas, queso en tiras, galletas saladas de harina integral, tomate en tajadas, empanadas de soya, jugo de frutas (100% jugo), yogur de frutas, chochos con tostado, batidos de soya con frutas, etc.

**Los alimentos que NO debe contener una lonchera escolar son:** Bebidas artificiales: gaseosas, jugos artificiales, pues contienen colorantes y azúcares causantes de problemas alérgicos y favorecedores de la obesidad. Embutidos: hot dog, salchichas, chicharrón, mortadelas, por la grasa saturada y colorantes. Alimentos con salsa: mayonesa o muy condimentados. Alimentos chatarra: caramelos, chupetes, chicles, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo cantidades elevadas de azúcares y grasa saturada promovedora de enfermedades.

La investigadora infiere que es conveniente la ingesta de tres comidas principales complementadas por dos más a media mañana y en la tarde, situación que debe ser muy tomada en cuenta, pues la población en estudio son niños de segundo de básica que necesitan alimentarse adecuadamente a la hora del recreo, por lo cual es muy recomendable que el padre o madre envíe de casa alimentos que lo nutran y contribuyan al mejoramiento de su rendimiento académico.

## NUTRIENTES

Según MORALES, José, (1996) manifiesta que “Los nutrientes constituyen los principios básicos de la dieta, se encuentran en los alimentos cuyo valor se basa, sobre todo, en la cantidad y calidad de sustancias nutricias que tiene para el desempeño de las funciones del organismo.” (Pág., 41)



Son compuestos químicos de los que están formados los alimentos, por eso se dice que **Alimento** constituye una mezcla de nutrientes que forman un producto que cubre las necesidades del organismo para mantenerlo saludable, proporcionan a las células, átomos para su mantenimiento y construcción.

La investigadora define a los nutrientes como sustancias químicas que componen los alimentos, las mismas que desempeñan funciones estructurales, de defensa, regulación y transporte. Así, la función principal de asegurar el crecimiento y permitir la reparación de los tejidos dañados, determinadas actividades fisiológicas acelerando las reacciones bioquímicas, y los anticuerpos defienden nuestro organismo frente a microorganismos invasores. Los grupos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas, fibra y agua.

### **Proteínas**

Para PAREDES VÁSQUEZ, Irene, (1979), “Se los llama también protectores porque intervienen en la formación de las células, tejidos y de la inmunidad orgánica, se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal”. (Pág. 78)

Son componentes químicos fundamentales de la materia viva, formados por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno y en los que además puede intervenir el azufre y el fósforo. Los monómeros de las proteínas son los **aminoácidos** que se pueden considerar como los ladrillos de los edificios moleculares proteicos. Los aminoácidos a su vez, son compuestos sólidos y cristalinos.

La hoja electrónica [www.definicionabc.com/salud/proteinas.php](http://www.definicionabc.com/salud/proteinas.php), conceptualiza a las proteínas como macromoléculas conformadas aminoácidos que forman parte de la materia fundamental de las células y de las sustancias vegetales y animales. Son de vital importancia en toda materia que vive y sumamente indispensables para el crecimiento de las mismas, ayudan a la regeneración de células, formando nuevas y transportando oxígeno, se las encuentra en cada rincón del cuerpo, en todos los líquidos

orgánicos, en los músculos, en la piel, en los órganos, en las glándulas, excepto en la bilis y la orina.

La postulante manifiesta que las proteínas son numerosos compuestos orgánicos constituidos por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos que intervienen en diversas funciones vitales esenciales, como el metabolismo, la contracción muscular o la respuesta inmunológica; es decir que las proteínas sirven sobre todo para construir y mantener las células, aunque su descomposición química también proporciona energía.

### **Hidratos de carbono**

Según HERNÁNDEZ, María, (1996) expresa que “Los Hidratos de Carbono son compuestos que están formados por carbono, hidrogeno y oxígeno. Desde el punto de vista de químico son derivados aldehídicos o cetónico de alcoholes polivalentes, se dividen en tres categorías generales: monosacáridos, disacáridos y polisacárido. Los monosáridos de importancia en la nutrición son: glucosas, fructuosa y galactosa, también denominados hexosas por contener seis átomos de carbono. Los disacáridos de relevancia nutricional son: sacarosa, lactosa. Los polisacáridos pertenecen a los productos de origen vegetal, constituidos por moléculas de glucosa unidas con enlaces vetas. El organismo requiere cierta cantidad diaria de hidratos de carbono como fuente energética, con el fin de evitar desajustes metabólicos, ya que su empleo influye el aprovechamiento de lípidos y proteínas. Un aporte suficiente contribuye a mantener depósitos adecuados de glucógeno, necesario para la actividad física”.

(Pág., 42-43).

Se los llama glúcidos, contienen hidrógeno y oxígeno, su función es aportar energía al organismo, producen una combustión más limpia en las células y dejan menos residuos en el organismo. De hecho el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía, de esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos (como el

amoníaco, que resulta de quemar las proteínas) en contacto con las células del tejido nervioso.

Para la tesis los Hidratos de Carbono son combinados orgánicos compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno en una relación 1:2:1 respectivamente, su fórmula química es  $(CH_2O)_n$ , donde  $n$  indica el número de veces que se repite la relación para formar una molécula de hidrato de carbono más o menos compleja, constituyen el 2 a un 3% de masa corporal. A los hidratos de carbono también se conocen como carbohidratos los cuales podemos encontrar en los siguientes alimentos que son: frutas, vegetales, legumbres, cereales, granos y sus derivados como el pan, la pasta y las harinas, etc.

### **Las grasas**

“Las grasas o lípidos son fundamentales para mantener un cuerpo sano, ya que constituyen una fuente de energía y aportan nutrientes esenciales, además, tienen un importante papel en la producción y elaboración de alimentos. Para gozar de una buena salud, hay que prestar atención tanto a la ingesta total de grasa como al tipo de grasas que se consumen en la dieta. Se sabe que un consumo excesivo de grasas en general y de grasas saturadas en particular es un factor importante que influye en el desarrollo de enfermedades, como la enfermedad coronaria y la obesidad”.

<http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-grasas/>

Por su lado ESQUIVEL, Rosa, (1996) expresa que “La grasa es el grupo que está formado por todos los auxiliares culinarios que se emplean en la preparación de alimentos, algunos derivados lácteos y oleaginosas, cuyo principal componente son los lípidos. Un equivalente de lípidos aporta un promedio de 45 cal, algunos pueden contener cantidades no considerables de carbohidratos y proteínas. Los que provienen de fuentes de animales contienen colesterol. Aquellos que han sido enriquecidos, como la margarina, se considera fuentes de vitaminas A y D. Por su alto contenido energético

hay que cuantificarlos de manera cuidadosa en dietas para el control de peso”. (Pág, 16-17)

La postulante manifiesta que las grasas son compuestos orgánicos, sustancias que se producen de forma natural; químicamente, y son importantes en la dieta como fuente de energía. La grasa también es primordial para la absorción de las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, y gran parte del sabor de los alimentos está contenido en la grasa, pero su consumo debe ser moderadamente para no dar complicaciones al organismo.

### **Los minerales**

Para MACMILLAN, Norman, (2006) manifiesta que “Mineral es aquella sustancia natural, homogénea, de origen inorgánico, de composición química definida (dentro de ciertos límites). Estas sustancias inorgánicas poseen una disposición ordenada de átomos de los elementos de que está compuesto, y esto da como resultado el desarrollo de superficies planas conocidas como caras. Si el mineral ha sido capaz de crecer sin interferencias, pueden generar formas geométricas características, conocidas como cristales”. (Pág., 33)

“Son elementos químicos simples cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células, su contribución a la conservación de la salud es esencial. Se conocen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos”.

<http://www.aula21.net/Nutriweb/minerales.htm>

La investigadora define que los minerales son elementos inorgánicos naturales cuya presencia es necesaria para la actividad celular, y constituyen cerca del 4% del peso corporal y se concentran sobre todo en el esqueleto, intervienen en funciones reguladoras, plásticas y de transporte. Algunos, como el calcio, el hierro, el manganeso y el magnesio forman parte de determinadas coenzimas y regulan algunas reacciones

enzimáticas; otros participan en procesos como la contracción muscular, la actividad nerviosa y la coagulación de la sangre.

## **Vitaminas**

Según PAREDES, Irene, (1962), las vitaminas son “son sustancias químicas indispensables en pequeñas cantidades para el normal funcionamiento del organismo, se encuentra en los alimentos, pues el organismo no puede elaborar vitaminas, la ausencia de vitaminas puede producir enfermedades como la avitaminosis”. (Pág. 93) Son compuestos orgánicos presentes en los alimentos necesarios para el correcto funcionamiento del metabolismo corporal, a su vez cumple las funciones específicas de crecimiento, formación de epitelios o la coagulación.

La postulante define que las vitaminas son compuestos orgánicos que actúan acelerando las reacciones químicas normales del organismo, reacciones que sin la presencia de las vitaminas no se producirían o de producirse se llevarían a cabo demasiado lentamente para servir de apoyo a la vida, casi la totalidad de las vitaminas deben obtenerse a través de la alimentación ya que el cuerpo humano no las produce. En la actualidad existen 13 sustancias que se clasifican como vitaminas. Estas se dividen en dos grupos, las solubles en agua y las solubles en grasa. Las vitaminas solubles en grasa son las vitaminas A, D, E, y K, se almacenan en el cuerpo y se consumen con alimentos que contienen grasas. Cierta carencia de vitaminas hace que el organismo no tenga defensas y el metabolismo no se realiza correctamente en el cuerpo.

## **La fibra**

Según DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO, Nutrición y Alimentos, (1982) determina que “La fibra es un componente no digerible de los alimentos: hidratos de carbono no digeribles, como la celulosa, hemicelulosa, sustancias pépticas y gomas, y sustancias no carbohidratadas, como la lignina. Las principales fuentes alimentarias de fibra son

los granos completos, la manzana, sandía, nabos, judías, pipas de girasol, y otras semillas oleaginosas. Una alimentación rica en fibra estimula el crecimiento de determinadas bacterias intestinales que metabolizan los carcinógenos por el intestino, reduciendo el tiempo de exposición de la mucosa a dichas sustancias; eleva el contenido acuoso del intestino diluyendo así la concentración de las sustancias nocivas en el mismo; implica igualmente una disminución del consumo de grasa y colesterol”. (Pág., 74-75).

“La fibra es aquella parte comestible que se encuentra en todos aquellos derivados de los productos vegetales como las verduras, frutas, legumbres y cereales, desempeña funciones fisiológicas muy importantes como ser la peristalsis intestinal. Entre los principales beneficios que representa la ingesta de la misma, que ayuda a evitar el estreñimiento, la obesidad, cáncer de colon y recto, hipercolesterolemia y diabetes mellitus”.

<http://www.alimentacion.enfasis.com/notas/7738-fibras-alimentarias-un-concepto-nutricional>

Para la tesista, la fibra es el alimento necesario para lograr el equilibrio alimenticio del organismo, a su vez beneficia al aparato digestivo, ayuda a prevenir ciertos cánceres y otras enfermedades del aparato digestivo. Existen varios tipos de fibra, y para aprovecharlos todos hay que comer diversos alimentos; en general, casi toda la fibra que comemos produce de los cereales enteros, las frutas y las verduras, muchos especialistas aconsejan comer todos los días de 25 a 35 gramos de fibra.

## **Líquidos**

Por su lado PAREDES, Irene, (1966) expresa que “El agua a diferencia de otros nutrimentos por el hecho de que en su mayor parte no sufre cambios químicos en el cuerpo, debido a que carece de función energética y tiene fundamentalmente funciones estructurales y reguladoras. Es necesaria para remplazar la que se pierde a través de la

piel y los sistemas respiratorios y digestivo, así como acompañar la excreción renal de ureas, sales y otros solutos osmóticamente activos. Cumple varias funciones: como disolvente, portador de alimentos, mantiene el volumen sanguíneo, regulador de la temperatura, y purificador del medio interno”. (Pág., 86-87)

El agua es una sustancia cuya molécula está formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H<sub>2</sub>O), esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida, es el más importante de todos los compuestos y uno de los principales constituyentes del mundo en que vivimos y de la materia viva, aproximadamente el 60% y 70° del organismo es agua, contiene sustancias minerales y orgánicas disueltas o en suspensión.

La postulante manifiesta que el agua es un compuesto imprescindible en la alimentación: el cuerpo la necesita para desempeñar todas sus funciones y mantenerse fresco. Ya que alrededor del 60% del organismo se compone de agua; dicho porcentaje es menor cuando mayor sea la cantidad de grasa acumulada; porque las células que contienen el tejido adiposo casi no contienen agua, su ingesta diariamente ayudará favorablemente en la salud, de igual forma la falta de nutrientes ocasiona trastorno en los niños y niñas como son bajo peso, obesidad, desequilibrio en la conducta y bajo rendimiento, lo que ratifica la importancia de que los padres y madres conozcan que tipo de alimentación deben dar a sus hijos, con sus respectivos valores nutricionales balanceados y debidamente dosificados.

## **DIETA**

SANDERS, Lisa, (2004), aporta: “Un estudio reciente mostró que la personas que viven en áreas rurales tienden a ser más delgadas que las que viven en la ciudad, debido a que los primeros tienen que caminar más que los segundos. La actividad física trae beneficio cardiovascular aún cuando no sea duradera ni vigorosa y ayuda a quemar grasa” (Pág. 408)

Según PAREDES, Irene (1979): “La dieta de los ecuatorianos es hipocalórica, deficiente en proteína total y de origen animal, el calcio, la vitamina , la tiamina y la riboflavina, se encuentran por debajo de los niveles recomendados, afectando a los grupos más susceptibles como son los niños y niñas” (Pág. 26)

Es sinónimo de higiene de vida, de un régimen, método o modelo alimenticio, se emplea así mismo como esquema de alimentación restrictiva o modificada utilizada en el tratamiento de diferentes estados como obesidad o de alguna enfermedad.

Una dieta es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos, se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental, es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores geográficos, sociales, económicos, patológicos que influyen en el equilibrio de la misma.

Para la tesista la dieta es un conjunto de reglas que regulan el régimen alimenticio del ser humano, es recomendable llevar una dieta equilibrada que contenga proteínas, calorías, minerales, fibra y agua, eliminando totalmente la comida chatarra con sus grasas saturadas y exceso de azúcares y condimentos fuertes que contribuyen a deteriorar la salud y por ende baja su desenvolvimiento mental y físico. Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.

### **Tipos:**

**Dieta hipercalórica:** Como su nombre lo indica es una dieta alta en calorías que tiende a aumentar el peso, mejorando la cantidad y calidad de lo que se come, la delgadez de una persona puede ser causa de alimentación deficiente, pérdida de apetito, diabetes, estrés y otros, allí cabe emprender una dieta rica en calorías que aumenta el



tamaño de las pocas células grasas produciendo apetito, sin olvidar que las grasas no deben usarse exageradamente, sino los carbohidratos por su gran aporte calórico.

Esta dieta tiene éxito siguiendo reglas básicas como:

- No olvidar las tres comidas básicas.
- Consumir carne blanca porque no exige tanta masticación y es de fácil digestión.
- Los vegetales y frutas, utilizarlas cocidas y no crudas, porque aportan más calorías.
- El arroz, cereales y papas utilizar a diario en las dos comidas principales, almuerzo y merienda.
- Las legumbres son difíciles de digerir, deben consumirse moderadamente, lo ideal es consumir harinas para enriquecer y espesar otros alimentos.
- Los azúcares y dulces pueden usarse sin exagerar.
- Elegir bebidas sin gas para que no generen efectos de saciedad.

**Dieta hipocalórica:** “Este tipo de dieta debe estar orientada por un especialista para que contenga los nutrientes necesarios para la persona de acuerdo a su edad, sexo, y actividad, junto con el ejercicio físico es la única solución para el sobrepeso y la obesidad, su finalidad es una reducir el peso corporal con ella el individuo no tiene porque pasar hambre sino ingerir alimentos que con menos calorías”.

[www.zonadiet.com/.../dieta-hipocalorica.htm](http://www.zonadiet.com/.../dieta-hipocalorica.htm)

Sus puntos clave son:

- Reducir consumo de sal.
- Beber 2 litros de agua diarios para eliminar toxinas.
- Ingerir 5 comidas diarias.
- La merienda debe ser ligera que el metabolismo es más lento por las noches.
- El almuerzo debe contener vegetales, y algo de proteínas como carnes, pescado o huevos, como postre yogur desnatado o gelatina dietética.

- Si los hidratos como arroz, papas y pan, se consumen en el almuerzo, en la merienda ya no porque tienen un alto aporte en calorías, igual las legumbres.
- El pescado debe consumirse más porque reduce la grasa corporal.
- Evitar todo alimento que sea abundante en grasas, los azúcares y las bebidas alcohólicas.

**Dieta normocalórica:** Este tipo de dieta está relacionada con una alimentación correcta, variada y completa, que permite al cuerpo funcionar con normalidad y previene el riesgo de enfermedades como la hipertensión, obesidad, diabetes, cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso el cáncer.

Es importante el consumo adecuado de nutrientes como las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes naturales que están en los vegetales.

**Dieta hiperprotéica:** Este régimen alimenticio tiene un alto contenido en proteínas como carne, pescado, huevos y lácteos, pero restringe el uso de hidratos de carbono y azúcar, permite el consumo de verduras y frutas. Es decir combina la dieta equilibrada con productos ricos en proteínas, se puede agregar productos enriquecidos con proteínas como polvos para licuados, postres, sopas, etc.

Su finalidad es bajar el peso sin peligro para la salud, disminuir el hambre pero sin fatiga y manteniendo masa muscular. Es aconsejable practicar esta dieta no más de cuatro semanas, éste es un comentario resumido de la ([web: www.dietaslight.com/dietas/dieta-hiperproteica.htm](http://www.dietaslight.com/dietas/dieta-hiperproteica.htm))

**Dieta hipoprotéica:** Sugiere no comer absolutamente nada de proteína animal, se aplica esencialmente en hipertensos o enfermos renales, debe eliminarse la sal con uso de condimentos que la hagan atractiva, se restringe el uso de cereales, legumbres, frutas secas, clara de huevo, salchichas.

Debe evitarse las carnes que más proteínas contienen que son las rojas y el pescado, los lácteos como la mantequilla, puede usarse el pollo y cerdo. Los alimentos que la dieta hipoprotéica recomienda son el pan, el arroz, todas las verduras y frutas, con cuidado en los enlatados, embutidos, ya que tienen mucha concentración de sal.

Según LOZADA, Vicente, (2006), “las maneras para mejorar el estado físico y mental de las personas son:

- Pasear al aire libre
- Organizar el tiempo de ocio y el de trabajo
- Dormir lo suficiente
- Tomar un desayuno energético y nutritivo
- Seguir una alimentación variada y equilibrada
- Beber agua para eliminar toxinas
- Practicar algún deporte con frecuencia. (Pág. 16)

Para la investigadora lo aconsejable es ingerir una dieta sana con alimentos que contengan proteínas, calorías, vitaminas, minerales, fibras y agua en cantidades adecuadas, eliminando totalmente la comida chatarra, es necesario no creer en las dietas milagrosas que lo único que contribuyen es a deteriorar más la salud, ésta es la plataforma principal de la presente tarea, la de construir una tabla de alimentos que tenga debidamente dosificado y de manera comprensible el nivel de nutrientes, que se debe ingerir a diario, lo cual ayudará a mejorar el rendimiento de los niños y niñas del segundo “A” de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Colombia”.

## 1.2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

Imagen No. 3



“El rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: Del latín **reddere** (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo, es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo, etc.”

<http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20academico>

El rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas de los estudiantes desarrollados y actualizados a través del proceso de enseñanza aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período que se resume en una calificación que evalúa el nivel alcanzado.

La postulante expresa que el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, 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.

## **LA ENSEÑANZA**

Según la ENCICLOPEDIA, Ciencias de la Educación, define que “La enseñanza es el acto en virtud del cual el maestro pone de manifiesto los objetos de conocimiento al alumno para que éste los comprenda. Más funcionalmente se puede decir que la enseñanza es un proceso de comunicación formado primordialmente por un emisor, que es el docente; un receptor, que es el alumno; un contenido, que es el mensaje; un canal que es el soporte por donde se transmite el mensaje y un código adecuando al contenido, emisor y receptor”. (Pág., 180)

“Enseñanza lograr que la o las personas que te escuchan comprendan el tema del que les hablas. Instruir, dar advertencia, ejemplo o escarmiento. Indicar, dar señas de una cosa. Mostrar o exponer una cosa, para que sea vista y apreciada. Dejar ver una cosa involuntariamente. Acostumbrarse, habituarse a una cosa. Sistema y método de dar instrucción”.

(<http://www.psicopedagogia.com/definicion/ensenanza>)

Para la tesista la enseñanza es la presentación sistemática de hechos, ideas, habilidades y técnicas a los estudiantes, la mismas que le servirán en el desenvolvimiento de su vida a futuro en la sociedad, es decir que es una de las formas para lograr conocimientos en el proceso de aprendizaje.

## **APRENDIZAJE**

Según la ENCICLOPEDIA, Ciencias de la Educación, define que “El aprendizaje es el producto de los intentos realizados por el hombre para enfrentar y satisfacer sus necesidades, las acciones llevadas a cabo y sus efectos constituyen asociaciones que provocan estímulo en el cerebro que las refuerzan, positiva o negativamente, convirtiéndolas en estructuras cognoscitivas; es decir, conocimientos que se emplearán a partir de ese momento en los procesos del pensamiento y que, llegado el caso, podrán

ser relacionados con nuevas situaciones. Esto, ultimo, que implica la capacidad de sacar conclusiones a partir de lo observado, se conoce como conceptualización, que forma al individuo en creativo y auto dirigido, capaz de generar ideas”. (Pág., 56)

LOGROÑO, Moisés, (2006), afirma que aprendizaje es “formarse integralmente a partir de la motivación y de la decisión personal mediante la construcción de estructuras intelectuales, formas de resolver problemas, habilidades y destrezas sobre un conocimiento determinado con el fin de realizarse individualmente como persona”. (Pág. 68)

“Aprendizaje entendemos por éste como la conducta de “aprender”, es decir, adquirir, procesar, comprender y aplicar luego una información que nos ha sido “enseñada”; cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos piden, implica adquirir una nueva conducta y al mismo tiempo dejar de lado la que teníamos previamente y no era adecuada; refleja un cambio permanente en el comportamiento el cual absorbe conocimientos o habilidades a través de la experiencia. Para aprender necesitamos de tres factores fundamentales: observar, estudiar y practicar”.

<http://www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html>

La tesista define que el aprendizaje es la ciencia y el conocimiento que se adquiere con bases científicas y empíricas, las cuales son captadas y comprendidas para ser llevadas a la práctica, aprender, implica cambiar de actitud siempre con positivismo y en torno al mejoramiento individual y de la colectividad.

## **MOTIVACIÓN**

Es una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguir ese objetivo, está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas, constituye un paso previo al aprendizaje y es el motor del mismo. La ausencia de motivación hace complicada la tarea del profesor.

Cada ser humano recibe influencias del medio, que influye en su manera de actuar, todo ello le permite construir su propio estilo de vida. Los valores, ideas, sentimientos, experiencias significativas definen los hábitos de cada ser humano. La formación que reciba la persona, la familia la escuela, el trabajo y la sociedad son ejes centrales en el proceso de formación de la disciplina, para alcanzar los sueños y los proyectos de vida de niños y niñas.

Es preciso dejar volar al niño en sus propios sueños y que busque las herramientas necesarias para cumplirlos, como padres no es bueno darles todas las soluciones es aconsejable que ellos trabajen en la búsqueda de alternativas para la solución de sus problemas, para que no dependan de otros para lograr sus propósitos.

**Motivación Intrínseca:** Es una tendencia propia del ser humano que lleva a realizar actividades por el gusto y placer de hacerlas sin razones externas al individuo. Algunas son: Curiosidad, competencia, reconocimiento, aceptación, autonomía e intereses.

La motivación por la competencia es la necesidad que tiene todo ser humano de sentirse capaz de identificar tareas específicas que puede realizar bien. Otra motivación interior es la de reconocimiento y aceptación, todo ser humano requiere ser aceptado y que se reconozca su conducta positiva.

**Motivación Extrínseca:** Es motivación resultante de factores externos al individuo, incluye incentivos, premios, castigos y presiones sociales o culturales, implica en su último análisis que la conducta de la persona está siendo controlada por otros.

Esta conceptualización sugiere que debe motivarse al niño de todas las formas y en todos los ambientes en que se desenvuelve, en casa con el amor, atención y la debida alimentación de sus padres; en la escuela, toda la comunidad educativa está inmersa en el desarrollo físico e intelectual de los niños y de otorgarles todas las herramientas para que su autoestima siempre sea elevada.

## AMBIENTES PARA UN APRENDIZAJE EFECTIVO

Son las condiciones para un estudio eficiente, que se determinan de la siguiente manera: materiales, fisiológicas, psicológicas y programáticas.

**Condiciones materiales:** Son las condiciones del ambiente de estudio como la iluminación y temperatura, ventilación y ruido, el cuarto de estudio y las distancias requeridas. La iluminación no debe ser ni muy débil ni intensa, debe incidir sobre el papel nunca sobre nuestros ojos, la temperatura debe oscilar entre los 8 y 23 grados centígrados, el frío y el calor provocan la desatención. La habitación debe ser ventilada continuamente a través de una ventana abierta, pues el anhídrido carbónico producido por la respiración puede provocar sueño, cansancio, mareo. Hay que evitar ruidos como el de la televisión y radio. El cuarto de estudio debe ser tranquilo, permanente, privado y ventilado, máximo debe estar el escritorio, silla y útiles escolares. Las distancias entre el niño y el libro deben ser de unos 30 centímetros, debe sentarse en posición normal, no encorvado lo que evita que se desvíe su columna.

**Condiciones fisiológicas:** Se refieren a la buena salud, alimentación, sueño reparador y ejercicio físico. Para el estudio eficiente, mente sana en cuerpo sano, el sistema nervioso debe estar en buenas condiciones. La alimentación debe ser equilibrada con lácteos, huevos, cereales, papas, frutas y verduras, todo lo que contenga azufre, zinc, hierro, fósforo y vitaminas A, B, C, D, F.

El sueño recupera el organismo y ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso, para un buen sueño debe haber tranquilidad, buena temperatura y una cama cómoda. El ejercicio físico es fundamental favorece al desarrollo intelectual, afectivo beneficiando al sistema cardiovascular, respiratorio, motor y nervioso.

**Condiciones Psicológicas:** La fuerza de voluntad, la motivación, concentración y relajación influyen de un 50 a 100% en el rendimiento académico. La fuerza de voluntad es el concepto de libertad y responsabilidad que le llevan al niño al éxito.



La motivación despierta la atención en los niños, crea el interés por el estudio que es la importancia que el niño da a las asignaturas. La concentración es dirigir la atención a un solo asunto, es reunir energías en un solo punto no en varios. La relajación y la tranquilidad elevan el rendimiento los nervios son su peor enemigo, la relajaciones el estado en que los músculos están activos pero no tensos.

**Condiciones Programáticas:** Son la distribución del tiempo, se contempla allí el plan de estudio, establecer prioridades, determinar metas y concretar objetivos. El plan de estudio es la organización del tiempo en cuanto a las horas de levantarse, acostarse, tomar comidas, horas para el estudio, para el descanso y recreación.

## MÉTODO

Para LOGROÑO, Moisés, (2006), “la calidad del aprendizaje dependerá de varios factores, estrechamente relacionados, por un lado del estudiante, de sus aptitudes, actitudes, conocimientos actuales y previos, motivaciones, habilidades y por otro lado influye el contexto de aprendizaje con la forma de enseñar del profesor, evaluar y la interacción que establezca con sus estudiantes. (Pág. 74)

“Es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje”  
([www.monografias.com](http://www.monografias.com) › *Educación*)

Para la postulante, método, es el proceso que el docente escoge para dirigir la enseñanza aprendizaje de la manera efectiva hacia los estudiantes aprovechando sus capacidades y enfocándose a desarrollar nuevas destrezas y habilidades que a su vez los mismos serán fortalecidos y potencializados para que el objetivo propuesto por el maestro dentro de la educación llegue a cumplir a cabalidad, el resultado será estudiantes activos y muy dotados.

## **Clasificación:**

### **- Según la forma de razonamiento**

- Método Deductivo, cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular.
- Método Inductivo, son casos de estudio particulares que se orientan a descubrir un principio general que los rige.
- Método Analógico o Comparativo, cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una conclusión por semejanza.

### **- Según el trabajo del estudiante**

- Método de Trabajo Individual, ayuda a establecer las diferencias individuales de los niños, por medio de tareas diferenciadas o estudios dirigidos,
- Método de Trabajo Colectivo, es la enseñanza en grupo, de los esfuerzos y colaboración del educando resulta el trabajo total, por eso se lo llama Método de Enseñanza Socializada.
- Método Mixto de Trabajo, desarrolla actividades socializadas e individuales, es recomendable porque da oportunidad para una acción socializadora y, al mismo tiempo, a otra de tipo individualizador.

### **- De acuerdo a la aceptación de los enseñado**

- Método Dogmático, impone al educando a observar sin discusión lo que el profesor enseña, suponiendo que esa es la verdad porque viene dicha de su maestro.
- Método Heurístico, (del griego heurisko = yo encuentro), el docente incentiva al alumno a la reflexión y comprensión del aprendizaje antes de fijarlo.

### **- Según el abordaje del tema de estudio**

- Método Analítico, implica el análisis, la separación de un todo en sus partes.

- Método Sintético, es la síntesis, se orienta a la unión de elementos para formar un todo.

#### - **Métodos de Proyectos:**

Fue creado por W.H. Kilpatrick en 1918, buscando una forma más efectiva de enseñar, su finalidad es llevar al alumno a realizar algo, que él lo realice, que actúe.

- Proyecto de Tipo Constructivo, se propone realizar algo concreto.
- Proyecto de Tipo Estético, se propone disfrutar del goce de algo como la música, la pintura, etc.
- Proyecto de Tipo Problemático, se propone resolver un problema en el plano intelectual.
- Proyecto de Aprendizaje, se propone adquirir conocimientos o habilidades.

## **TÉCNICAS**

“Son procedimientos o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad”.  
(<http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica>).

Son las maneras de utilizar los recursos didácticos para un aprendizaje efectivo, para niños de seis a siete años se recomienda:

- **La expresión plástica y la de aplicación de juegos:** El arte para los niños es un medio de expresión natural y en forma de juego en el que pone a volar sus experiencias, emociones y vivencias. Es un medio de comunicación de sus vivencias, un lenguaje del pensamiento, va junto a la actividad lúdica donde las actividades gráfico plásticas representan un juego, estimulan el desarrollo motriz y se convierten en acciones útiles para la enseñanza.

- **Lectura y comentario de láminas:** Con la lectura de imágenes los niños disfrutan y valoran la creación a través de las sensaciones y emociones que les transmiten las diferentes obras y hasta llegan a crear cuentos breves.
- **Visitas a exposiciones de arte:** Son sorprendentes los comentarios de niños pequeños que visitan los museos, galerías o centros culturales, el sentido de atención, creatividad y retención desarrollan al máximo.
- **Recorridos virtuales:** En Internet encontramos sitios de multimedia que por medio del sonido, la imagen, y la animación permiten acceder a los niños a las expresiones artísticas acordes a su edad.
- **Visitas a talleres de artistas locales:** Donde los niños tengan la oportunidad de escuchar a los artistas en su ámbito; qué hacen, cómo trabajan, con qué trabajan e incluso que puedan mostrarles la realización de obras o proyectos terminados y que los niños lleven algunos de sus trabajos para mostrarles a los artistas.
- **La lectoescritura:** Es una técnica que se desarrolla por medio de la escritura no diferenciada, con un garabato, continuo o suelto, con la escritura diferenciada ya discierne entre el dibujo y la escritura. Con la escritura silábica que es la primera relación oral-escrito establecen la sílaba, la primera unidad oral que son capaces de articular.
- **La música:** Es una técnica valiosa para el aprendizaje pues conforme los niños memorizan tonadas melodiosas usan instrumentos de ritmos y tocan juegos musicales, aprenden a diferenciar los sonidos el ritmo y la combinación de sílabas que forman las palabras, para ello se deben emplear canciones con ritmos fuertes y leer poesía con ritmos y rima musical definida.
- **Los títeres:** Son una técnica valiosa para enseñar y fijar hábitos en los niños, es un medio didáctico que educa, entretiene y capta la atención de los niños y niñas más pequeños, son considerados muñecos con aspecto humano o de animales, que al accionarse con los dedos y las manos, cobran vida y con el acompañamiento de la voz humana parecieran hablar por sí solos.

## EVALUACIÓN

Es el conjunto de acciones de observación y análisis de las evidencias de entrada, proceso, efecto e impacto que se van produciendo en la planificación, en la ejecución y el desarrollo de un programa. Partiendo del proceso general para evaluación que inicia con el Diagnóstico, porque se evalúan las necesidades que dan origen al ciclo de instrucción, con el Proceso, porque se desarrolla durante él introduce a tiempo los cambios y ajustes requeridos, con el apareamiento de logros y de Resultados, porque es el seguimiento que se realiza a partir de la finalización del ciclo de instrucción.

### **Modelos para evaluar:**

Existen varios test para evaluar a niños de esta etapa escolar como son:

- **“PLON- R (Prueba de Lenguaje Oral de Navarra).** Sirve para detección rápida del desarrollo del lenguaje oral.
- **Test de inteligibilidad:** Prueba de registro y medición de la inteligibilidad del habla en niños o adultos con alteraciones graves.
- **Test de habilidades metalingüísticas:** Valoración del grado de desarrollo de las habilidades metalingüísticas al inicio del aprendizaje sistemático de la lecto- escritura.
- **TOKEN TEST:** Sirve para evaluar la sintaxis, la comprensión de órdenes que van en un orden de dificultad creciente.
- **PROESC:** Evaluación de los procesos de la escritura.
- **Prueba de comprensión lectora:** Sirve para determinar el nivel de comprensión lectora. Edad de aplicación; 6- 7 años.
- **Dislexia y digrafía:** Teorías, formas clínicas y exploración.
- **WISC:** Nos permite obtener un cociente de inteligencia”.

([www.logopedia-granada.com](http://www.logopedia-granada.com)).

La tesista manifiesta que el Aprendizaje, es la actividad mental en la que los diferentes conocimientos, hábitos, actitudes, necesidades, conductas son adquiridos,

concientizados, retenidos y utilizados, dando lugar al cambio de comportamiento en los niños y niñas. Existen muchos métodos y técnicas que fijan el aprendizaje, el docente es quien las escogerá de acuerdo a la asignatura y necesidades de los niños y niñas. De igual manera para que el aprendizaje sea efectivo debe existir ambiente adecuado y motivación para que pueda retener el conocimiento que al ser evaluado, debe cumplir con los verdaderos propósitos de evaluación, es decir conocer el nivel de preparación del niño y realizar las modificaciones y correctivos respectivos y lo más importante motivarlo.

## **TALLER**

Es un espacio de trabajo en grupo en el cual se realizan un conjunto de actividades organizadas en función de una tarea específica en pequeños grupos alternando con el trabajo individual y de grupo. Sus características predominantes son la participación activa, el intercambio, el trabajo en equipo, realización de rol, búsqueda de la autonomía e identidad personal. En los talleres es importante la planificación y selección de actividades en función de los contenidos a ejecutar, con el fin de generar aprendizajes, enfocando con claridad la propuesta de los talleres.

### **Tipos:**

**Taller de aprendizaje:** Es una realidad integradora que conjuga la teoría y la práctica como eje central del proceso pedagógico basado en la comunicación permanente y el trabajo en equipo.

**Taller de creatividad:** Es el conjunto de actividades lúdicas, dramáticas y artísticas que estimulan la creatividad y el desarrollo de la imaginación mediante juegos de fantasía, dramas, improvisaciones, movimientos y expresión corporal.

**Taller Motivacional:** Es un conjunto de actividades ordenadas y sistematizadas con enfoque psicológico que predisponen al ser humano para hacer las cosas bien, lo cual contribuye al desarrollo físico, espiritual e intelectual.

**Taller de concientización:** Es un espacio de trabajo en grupo donde las actividades planificadas tienden a lograr la reflexión de sus miembros para generar cambios que contribuyan al mejoramiento personal y de quienes los rodean.

**Taller de información:** Su objetivo fundamental es reunir a un determinado grupo para darle a conocer los aspectos inherentes a un tema específico, es eminentemente instruccional, se basa en contenidos científicos y experiencias.

**Talleres recreativos:** Se ejecutan para complementar la formación cultural y humanística de la comunidad, que participa activamente en actividades culturales y recreativas contribuyendo a la consolidación de la personalidad y a su estado físico y mental. Existen varios tipos: de baile, bienestar físico, manualidades y de música.

## **Charla informativa**

Es una conversación o diálogo sostenidos entre un expositor y el grupo de asistentes con el fin de dar a conocer a través de presentaciones breves, aspectos relevantes de un tema determinado, constituyen un ejercicio de síntesis de un máximo de 30 minutos.

## **Títeres**

Según REYES, María (2001) “son pequeñas cosas que encuentran la magia de la vida, gracias a la intervención del artista”. (Pág. 11)

“Es un vehículo de crecimiento grupal y, según el contexto, también un recurso didáctico”. (<http://capacitacion-docente.idoneos.com/index.php/T%C3%ADteres>)

Para la tesista, títeres es un material didáctico que consiste de muñeco que se hace mover imitando los movimientos de un ser animado, es el medio de comunicación entre un titerero y el público que tiene apariencia humana o de otro ser que puede ser

manipulado por una o varias personas, es decir depende de la obra que se quiera realizar.

Son una estrategia de comunicación con los niños, un medio didáctico que educa, entretiene y capta la atención de los niños y niñas más pequeños, son un medio para descargar emociones: miedos, tensión, cólera, odio y otras; son considerados muñecos con aspecto humano o de animales, que al accionarse con los dedos y las manos, cobran vida y con la simulación de la voz, parecieran hablar.

Su ámbito de aplicación es variado: en el proceso enseñanza – aprendizaje de diversas asignaturas, desarrollo del lenguaje, creatividad, demostrar normas disciplinarias, alimentarias y desarrollan destrezas motoras finas de las manos.

### **1.3 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos de la investigación de acuerdo con el enfoque escogido, para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas:



**Tabla No. 1**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿A qué personas u objetos?	Docentes y padres/madres de familia de 2º año Educación Básica paralelo “A” de la Escuela “Colombia”
3. ¿Sobre qué aspectos?	Incidencia de la aplicación de una Tabla Nutricional en el rendimiento académico de los niños y niñas de 2º años de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela “Colombia”.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora
5. ¿Cuándo?	Período Académico 2009-2010
6. ¿Lugar de recolección de la información?	Aloag, Escuela “Colombia”
7. ¿Cuántas veces?	36 encuestas
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración de la comunidad educativa.

## 1.4 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- ✚ Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
  
- ✚ Tabulación de las respuestas, manejo de información, estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
  
- ✚ Representaciones gráficas
  
- ✚ Análisis e interpretación de resultados
  
- ✚ Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos.
  
- ✚ Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico.
  
- ✚ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO II

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 2.1 Breve caracterización de la Institución

Imagen No. 4



La Escuela Fiscal "Colombia", tiene su origen en la época de la colonia, cuando se impartía educación cristiana, liderada por el Párroco de la Localidad, hasta que en 1878 se estableció como Escuela estatal unitaria y luego pluridocente con dos maestros. En el año 1911, la escuela pasó a laborar en la casa del maestro señor José María Escobar, cumpliendo las funciones de Director, después de un tiempo pasa a ocupar un edificio público hasta cuando derribaron dicho edificio teniendo que trasladarse a la casa de una ex maestra de la escuela la señora Alicia carrera de Gallardo. Los moradores del sector viendo la incomodidad tanto para los niños y maestros y a su vez no cumplían

las mínimas condiciones pedagógicas decidieron aportar para la construcción de un edificio propio. En el año 1933, siendo Ministro de Educación el señor Carlos Zambrano Orejuela, cuyo nombre se inmortalizó en el mejor normal con que contó el país, crea una partida para iniciar la construcción de este edificio, trabajos que se realizaron solo hasta que el mencionado ministro estaba en funciones, quedando la obra paralizada y abandonada, sujeta al rigor de la intemperie y a la indiferencia de sus gentes, pues se había desilusionado al ver que apenas se habían colocado los cimientos y un poco de paredes hasta el año 1947. En este momento para la felicidad del pueblo, un distinguido aloeño, el señor Segundo Miguel Salazar Escobar, quien siempre amo y sirvió a su pueblo natal, llega al Ministerio de Educación a ocupar un importante cargo, por lo que venciendo toda dificultad que encontrara a su paso, logra conseguir una partida en el presupuesto de educación y se reinician los trabajos de construcción de este establecimiento, pero no alcanza para concluir la obra, por lo cual el mismo señor siguiere a los maestros de entonces, que se pasaran al nuevo edificio en las condiciones que está, para de esta manera crear la necesidad y buscar la solución al problema por parte de las autoridades pertinentes.

Por el prestigio ganado y sostenido de la escuela, fue elevada a la categoría de Anexa al normal Carlos Zambrano Orejuela de Uyumbicho en el año de 1948, ocupando un lugar especial entre las anexas, pues, por estas aulas pasaron en calidad de alumnos maestros, quienes han dirigido y continúan en lugares de dirección de los mejores planteles y proyectos educativos del país.

Como podemos apreciar por estos datos, la construcción de esta obra majestuosa en nuestro pueblo es producto del amor que por Aloag ha sentido Segundo Miguel Salazar, su hijo, orgulloso de los aloeños por su valor intelectual y político, es quien puso en alto el trabajo Pedagógico Nacional dando un vuelco de 360 grados a la filosofía educativa, centro su acción en y para la comunidad, ya que es Miguel Salazar E., entre otros distinguidos educadores de su época, quienes creen en la acción del maestro como gestor poderoso en la solución de los problemas y necesidades de la

comunidad, son ellos los que proponen la briología educativa maestro, estudiante y padre de familia, así realiza la filosofía de su obra escrita “Escuela y Comunidad”.

Posteriormente llega a esta escuela en calidad de maestro otro importante hijo del pueblo Don Danilo Cevallos, quien pronto pasa a ser Director en remplazo del señor Cornelio Espinoza. Desde 1952, ya en el local actual, el señor Camilo Cevallos toma la Dirección de la Escuela hasta el año 1969, año de su jubilación. Siguen en su orden, el cargo de Director desde 1969, los señores Aquiles Carrera y Segundo Talavera respectivamente, hasta jubilarse; en 1979 sustituye al señor Talavera, el señor Guillermo Lara, quien en 1981 es remplazado por el licenciado Luis Carrera, quien labora hasta 1987, luego es remplazado por el licenciado Luis Bohórquez Constante hasta el año 2004 época en la que se jubila y deja su cargo al profesor señor Omero Valencia que en la actualidad cuenta con 425 niños y niñas y 22 maestros, dos de ellos pagados por los padres de familia.

Al 2º año de Educación Básica paralelo “A” asisten 18 niñas y 16 niños, su maestra es la profesora señora Violeta Cisneros.

Como podemos contar en la reseña de la Institución, la Escuela Colombia ha sido la cuna de grandes personalidades que han trascendido la escena nacional, dotándola del prestigio que con humildad los maestros actuales transmiten a las presentes generaciones, buscando tener viva la identidad cultural de donde surgen y pertenecen..

# SIMBOLOS INSTITUCIONALES

## HIMNO DE LA ESCUELA ESCUDO Y BANDERA

*Letra: Roldán Ruiz, Bolívar Ramos, Olga Pastrano.*

### CORO

¡Aquí estamos! la escuela Colombia  
entonando tu himno vibrante  
prometemos seguir adelante  
con estudio, trabajo y tesón.

### ESTROFAS

#### I

Tus alumnos con justo civismo  
te saludan con gran emoción,  
hoy cantamos henchidos de gloria  
pregonando tu grandeza de noble misión,  
y orgullosos honramos tu nombre.

#### II

En tus aulas vehementes fraguamos  
el talento, la ciencia, la historia,  
marchemos en pos de la gloria  
de luchar por un mundo mejor.

#### III

Desde tu casa alcancemos victorias  
así por el mundo iremos sin fin,  
defenderemos nuestros caminos  
para fama y gloria de nuestro Ecuador.



Imagen No. 5

La Escuela Fiscal “Colombia”, fortalece a diario las relaciones con toda la comunidad educativa, no solo en el nivel académico sino en el aspecto socio cultural, tal como lo demuestran las imágenes, se considera que la presente propuesta va a reforzar la unidad de los componentes fundamentales de esta Institución.

Imagen No. 6



## **2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA EN LA INSTITUCIÓN**

La investigación que se ejecutó en la Institución, tuvo toda la apertura tanto de las autoridades como de los docentes que laboran en 2º año “A” de Básica, pues se existió accesibilidad para el recaudo de todos los datos pertinentes a la misma, una vez elaborados y aprobados los instrumentos, se obtuvo de manera oportuna la autorización para realizar la toma de las encuestas, a sabiendas que los resultados permitirán plantear alternativas que contribuyan al mejoramiento de la salud y rendimiento académico de los niños y niñas de 2º año “A” y de toda la comunidad educativa.

## **2.3 DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.3.1 Tipo de investigación**

La presente investigación será de **forma aplicada no experimental**, porque esta desempeñada a resolver el problema social en el campo de la salud, orientada a la aplicación inmediata de conocimientos, ya que sus resultados son válidos para la solución de problemas, ya que dentro del proceso investigativo se observara el fenómeno tal y cual es; es decir muchas de las investigaciones sociales, y en el campo de la salud; resulta imposible la manipulación de las variables, debido a la influencia de múltiples factores sobre el fenómeno estudiado .

### **2.3.2 Modalidad de la investigación**

- **Bibliográfica y documental:** Porque las consultas se realizan en libros de diferentes autores, el internet, folletos, periódicos, revistas, se revisarán documentos y archivos de la Institución investigada y otras publicaciones.



- **Investigación de campo:** Porque se investigará en el mismo lugar de los hechos, con los objetos de la misma que son los padres/madres de familia y niños/niñas del segundo año básico de la Escuela “Colombia”.

### 2.3.3 Metodología

La presente investigación que se desarrollara será no experimental ya que las variables que se maneja en la misma no serán de ninguna forma manipuladas.

### 2.3.4 Unidad de estudio

Dentro de la investigación para obtener datos relevantes se aplicará encuestas, las mismas que estarán dirigidas a las siguientes personas: padres/madres de familia y niños/niñas del 2º Año Básica paralelo “A”, sin necesidad de calcular muestra alguna.

**Tabla No. 2**

<b>INVESTIGADOS</b>	<b>NÚMEROS</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Director	1	3%
Maestra de 2º Año Educación Básica	1	3%
Padres y madres de familia	34	94 %
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100 %</b>

### 2.3.5 Métodos y técnicas

- **Los Métodos Teóricos:** Que van a encaminar la investigación a través de los procesos teóricos, ya que estos métodos son aquellos que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, son fundamentales para la

comprensión del problema de investigación. Los métodos teóricos potencian la posibilidad de realización del salto cualitativo que permite ascender del acontecimiento de información empírica a discernir, explicar las causas y formular las preguntas científicas investigativas. Entre los métodos teóricos de investigación que utilizare:

- **Método Histórico:-** Caracterizan al objeto en sus aspectos más externos, a través de la evolución y desarrollo histórico del mismo.
- **Método Inductivo Deductivo:** Se aplicará a través del razonamiento que, partiendo del caso particular, se eleva a conocimientos generales. La inducción puede ser completa e incompleta. Mientras que el deductivo se aplica los principios descubriendo a casos particulares, a partir del caso investigado.
- **Método Sintético-Analítico:** Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos que permitan formular una teoría que unificará diversos elementos del tema estudiado, es decir que consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad. En el aspecto analítico a partir de lo estudiado, el análisis de la problemática se establecen soluciones, que consiste en la separación de las partes de un todo, con el objeto de estudiarla y examinarlas, para ver las reacciones que se obtendrá; Es decir que el análisis de un objeto se realizará a partir de la relación que existe entre los elementos, que conforman como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previo al análisis.

La **técnica** a ser utilizada en la investigación es la Encuesta, que es un conjunto de preguntas es conjunto dirigidas a una muestra representativa de la población o instrucciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos se aplicará de forma adecuada el cuestionario en escala lickert y preguntas cerradas a la

población, la cual se debe estar bien definida atendiendo a criterios geográficos, demográficos y temporales.

### **Métodos estadísticos**

Se utilizará la estadística descriptiva a través de los cálculos de las medidas de tendencia central, especialmente la media aritmética de las frecuencias obtenidas en la tabulación presentada en las tablas pertinentes de cada una de las respuestas de las preguntas formuladas. Para el efecto se dinamizará un plan de recolección y otro de proceso de la misma.

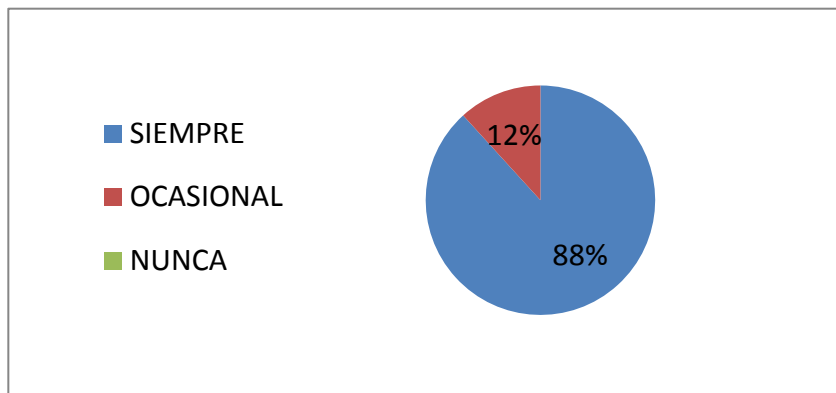
## 2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA

### PREGUNTA N° 1

**Tabla No. 3**

¿La desnutrición incide en el rendimiento académico de los niños y niñas?			
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
1	SIEMPRE	30	88%
	OCASIONALMENTE	4	12%
	NUNCA		
TOTAL		34	100%

**Gráfico No. 3**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

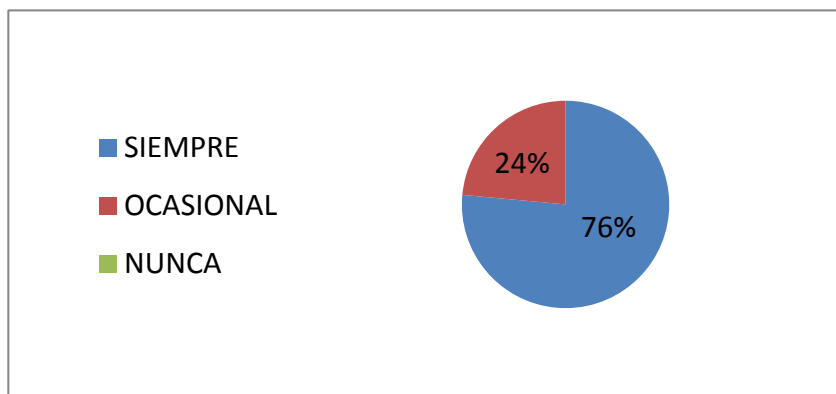
De la población de 34 padres y madres de familia, el 88%, indica que siempre la desnutrición afecta al rendimiento académico de los niños, el 12%, de padres de familia indican que ocasionalmente la mala alimentación puede afectar al rendimiento de su niño, ningún padre de familia está de acuerdo en que nunca la nutrición se relaciona con el rendimiento. La mayor parte de los padres y madres de familia opinan que la desnutrición definitivamente afecta al rendimiento de aprendizaje y una mínima parte opina que no afecta en el rendimiento académico. Con lo que se comprueba que la falta de una buena nutrición afecta en rendimiento académico.

## PREGUNTA N° 2

**Tabla No. 4**

¿La alimentación con carne, leche, huevos, cereales, frutas, verduras, leguminosas y hortalizas contribuyen a la buena nutrición de niños y niñas en etapa escolar?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
2	SIEMPRE	26	76%
	OCASIONALMENTE	8	24%
	NUNCA		
TOTAL		34	100%

**Gráfico No. 4**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

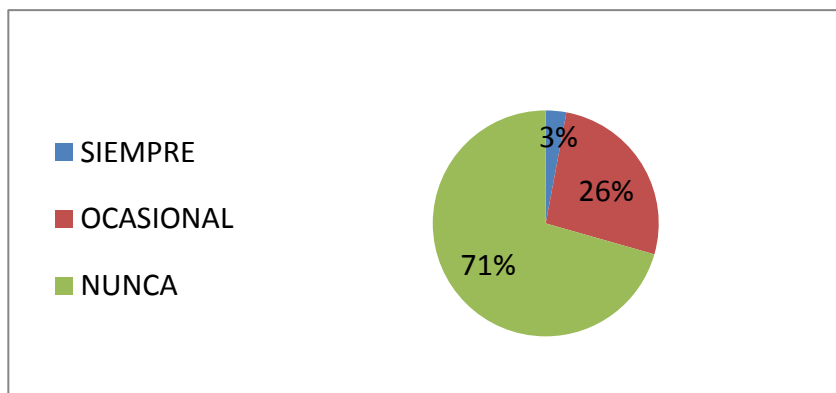
De la población de 34 padres y madres de familia, el 76%, ratifica que siempre la alimentación con carne, leche, huevos, cereales, frutas, verduras, leguminosas ayuda a que los niños tengan una buena nutrición, el 24% indica que ocasionalmente la buena nutrición depende de todos los nutrientes, y ningún padre de familia duda de la buena nutrición.

### PREGUNTA N° 3

Tabla No. 5

¿Es recomendable que los niños y niñas beban gaseosas, coman chitos, papas fritas, cueritos, dulces y otros?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
3	SIEMPRE	1	3%
	OCASIONALMENTE	9	26%
	NUNCA	24	71%
TOTAL		34	100%

Gráfico No. 5



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

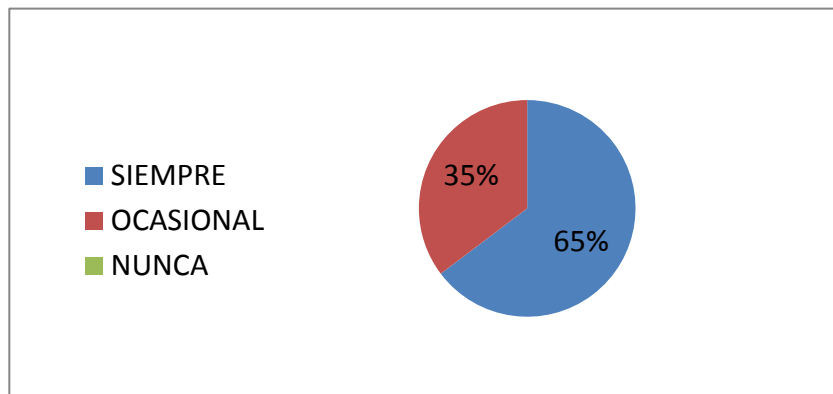
De la población consultada de 34 padres y madres de familia, el 71%, coinciden en que nunca los niños deben beber gaseosa, comer chitos, papas fritas, cueritos, dulces y otros, el 26% de consultados indican que ocasionalmente deben ingerir comida chatarra, el 3%, es decir 1 padre de familia está de acuerdo en que siempre su hijo debe ingerir este tipo de comida. Gran parte de la población consultada está de acuerdo en que definitivamente debe erradicarse la comida chatarra en el proceso de nutrición de los niños y de toda la familia, tan solo un padre de familia piensa que es necesaria esta comida, seguramente es porque desconoce el valor nutricional de los alimentos en casa o no tiene tiempo para dedicar a la salud y rendimiento de su niño, asunto que incentiva a la autora a plantear la propuesta de una tabla nutricional casera.

## PREGUNTA N° 4

Tabla No. 6

¿El envío de lonchera a los niños y niñas mejora su salud e incrementa el rendimiento en la escuela?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
4	SIEMPRE	22	65%
	OCASIONALMENTE	12	35%
	NUNCA		
TOTAL		34	100%

Gráfico No. 6



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

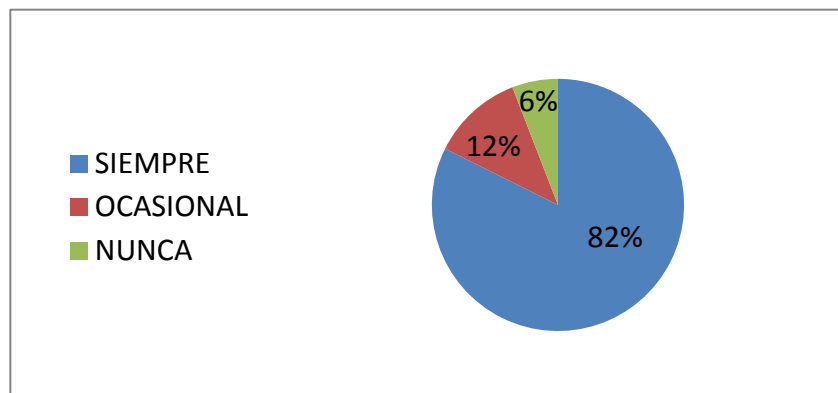
De la población examinada de 34 padres y madres, el 65%, ratifica que siempre es mejor enviar lonchera a sus niños por su salud y rendimiento, el 35%, informa que ocasionalmente el envío de lonchera ayuda a mejorar el rendimiento del niño, ningún padre piensa que el envío de lonchera no mejora la salud y aprovechamiento del infante. La población consultada, en su gran mayoría, está de acuerdo en que es mejor enviar lonchera a su niño porque los alimentos que lleva son ricos en nutrientes y ayudan a su salud y aprovechamiento académico, un porcentaje menor de la población indica que en forma ocasional debe enviárseles lonchera, esa parte de la población es la que requiere ser concientizada a través de la presente propuesta.

## PREGUNTA N° 5

**Tabla No. 7**

¿Una dieta rica en nutrientes ayuda para que el niño o niña o niña mejore su rendimiento, juegue y disfrute en casa y en la escuela?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
5	SIEMPRE	28	82%
	OCASIONALMENTE	4	12%
	NUNCA	2	6%
TOTAL		34	100%

**Gráfico No. 7**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

De la población estudiada de 34 padres y madres de familia, el 82%, reflexionan que siempre una comida rica en nutrientes eleva el desempeño del niño en casa y en la escuela, el 12% de investigados dice que ocasionalmente, una dieta sana ayuda a su desarrollo, el 6% deduce que nunca una dieta ayuda para la salud y rendimiento de su hijo. Casi toda la población de padres y madres de familia, está de acuerdo de que una dieta rica en nutrientes aporta positivamente a la salud, rendimiento, juego y disfrute de su niño, 2 padres se encuentran en un grave error, son seguro, aquellos progenitores que dan a sus niños la comida rápida que únicamente deteriora la salud y disminuye el rendimiento.

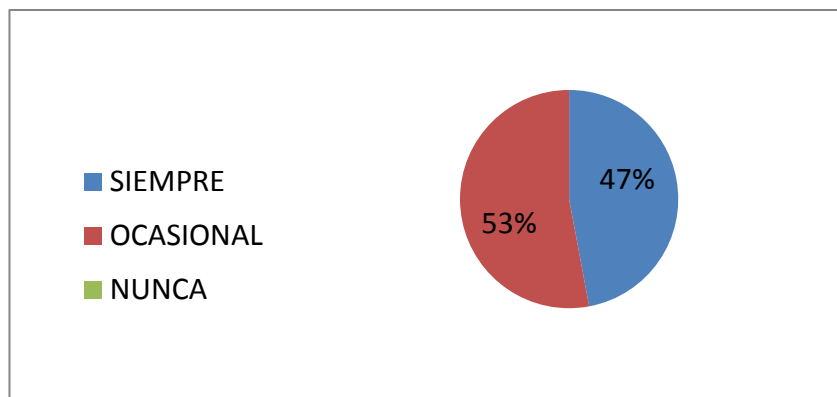


## PREGUNTA N° 6

**Tabla No. 8**

¿El niño o niña ingiere las tres comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
6	SIEMPRE	16	47%
	OCASIONALMENTE	18	53%
	NUNCA		
TOTAL		34	100%

**Gráfico No. 8**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

De la población de 34 padres y madres de familia, el 47%, informa que sus hijos ingieren café, almuerzo y merienda, el 53% de ellos dice que ocasionalmente su hijo/a toma las tres comidas, ningún padre de familia deja de alimentar a su hijo.

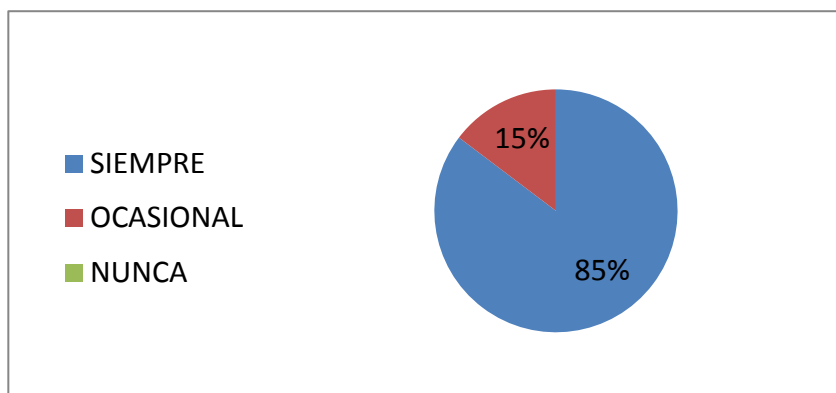
Menos de la mitad de la población de padres y madres de familia, alimentan a sus hijos adecuadamente con las 3 comidas básicas, la mayor parte eventualmente, los nutre las veces necesarias, dato muy preocupante que impulsa a la autora a ejecutar la propuesta y concientizarles de que la comida que existe en casa y la que da la tierra puede abastecer dosificadamente las tres ingestas por día.

## PREGUNTA N° 7

**Tabla No. 9**

¿Es necesario que padres, maestros y niños conozcan el valor que tienen los alimentos preparados en casa y los ingieran en porciones adecuadas?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
7	SIEMPRE	29	85%
	OCASIONALMENTE	5	15%
	NUNCA		
TOTAL		34	100%

**Gráfico No. 9**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

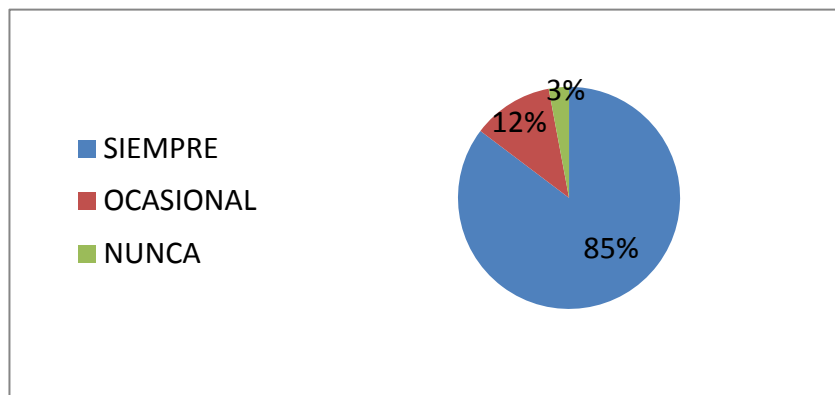
De una población examinada de 34 padres y madres de familia, el 85%, indica que es necesario que toda la comunidad educativa conozca sobre el valor nutricional de los alimentos hechos en casa, el 15%, revela que ocasionalmente es bueno que este asunto sea de conocimiento general, ningún padre resta importancia al que todos conozcan esta valiosa información. La gran mayoría de los padres y madres de familia, coincide en que es importante que todos conozcan el valor nutricional que tienen los alimentos hechos en casa y las dosis aproximadas para su consumo, por ello se planteará una alternativa que le haga conocer y concientice sobre lo que deben comer, cómo, cuándo y cuánto.

## PREGUNTA N° 8

Tabla No. 10

¿El diseño y aplicación de una tabla nutricional casera mejoraría los hábitos alimenticios y por ende el rendimiento académico de los niños y niñas de segundo “A” de Básica?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
8	SIEMPRE	29	85%
	OCASIONALMENTE	4	12%
	NUNCA	1	3%
TOTAL		34	100%

Gráfico No. 10



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

De una población de 34 padres y madres de familia investigados, el 85%, está de acuerdo en que una tabla nutricional casera ayudaría a mejorar las formas de alimentarse y el rendimiento de sus niños, el 12% dice que ocasionalmente ayudaría para el efecto una tabla nutricional, el 3% informa que la aplicación de una tabla casera para nada contribuye al mejoramiento integral. Casi la totalidad de la población, está de acuerdo en que el uso de una tabla que oriente el modo de alimentarse y las porciones adecuadas, contribuirá para que los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños de segundo “A” de básica mejoren sustancialmente, a un padre de familia es necesario concientizarlo de lo importante que es alimentarse con comida rica en nutrientes.

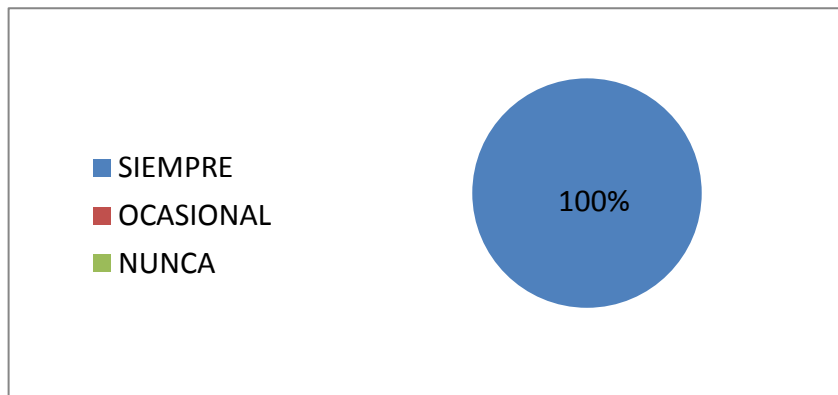
## 2.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A DOCENTES

### PREGUNTA N° 1

Tabla No. 11

¿La desnutrición incide en el rendimiento académico de los niños y niñas?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
1	SIEMPRE OCASIONALMENTE NUNCA	2	100%
TOTAL		2	100%

Gráfico No. 11



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 100% de los docentes opina que la desnutrición afecta al rendimiento académico de los niños y niñas.

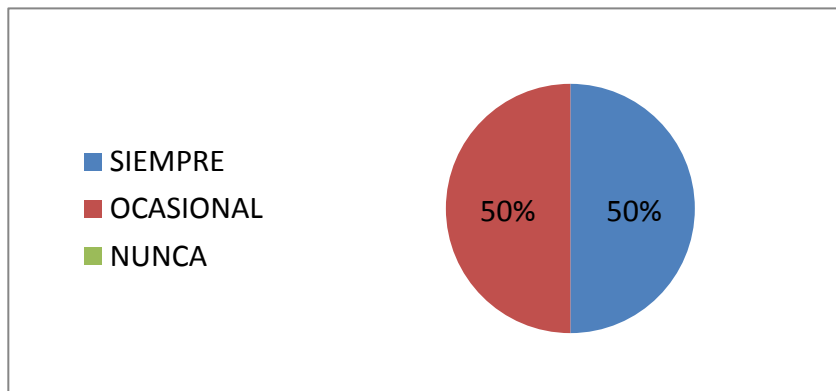
La población total está de acuerdo que un niño desnutrido, evidentemente tendrá un bajo rendimiento académico.

## PREGUNTA N° 2

**Tabla No. 12**

¿La alimentación con carne, leche, huevos, cereales, frutas, verduras, leguminosas y hortalizas contribuyen a la buena nutrición de niños y niñas en etapa escolar?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
2	SIEMPRE	1	50%
	OCASIONALMENTE	1	50%
	NUNCA		
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 12**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 50% de los docentes está de acuerdo que siempre la alimentación carne, leche, huevos, cereales, frutas, verduras, leguminosas y hortalizas contribuyen a la buena alimentación de los niños y niñas, para el 50%, el otro docente informa que casi siempre sucede esta situación.

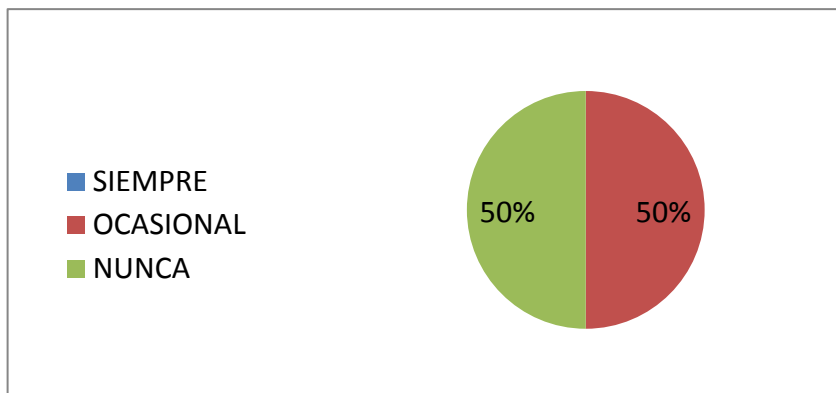
Los dos docentes investigados opinan que la alimentación sana, contribuye a la buena nutrición de los niños en etapa escolar.

### PREGUNTA N° 3

**Tabla No. 13**

¿Es recomendable que los niños y niñas beban gaseosas, coman chitos, papas fritas, cueritos, dulces y otros?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
3	SIEMPRE		
	OCASIONALMENTE	1	50%
	NUNCA	1	50%
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 13**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 50% de los docentes está de acuerdo que nunca los niños o niñas deben ingerir comida chatarra, el 50% de docente opina que ocasionalmente deben ingerir la comida ligera.

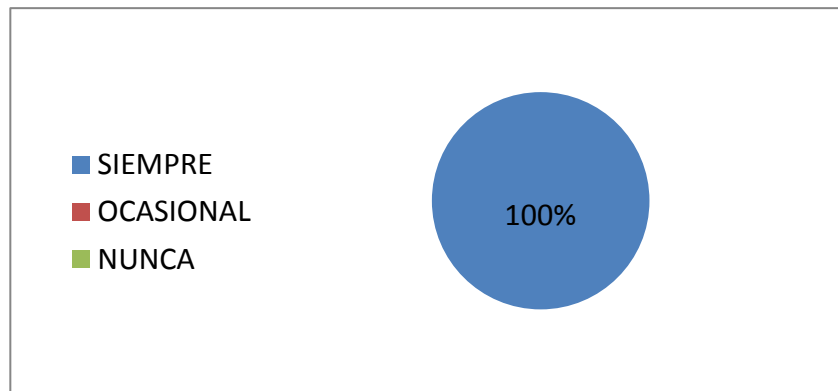
La mitad de los docentes opina que se debe erradicar, el otro que no lo que demuestra que un docente el daño que puede causar la comida chatarra.

## PREGUNTA N° 4

**Tabla No. 14**

¿El envío de lonchera a los niños y niñas mejora su salud e incrementa el rendimiento en la escuela?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
4	SIEMPRE	2	100%
	OCASIONALMENTE		
	NUNCA		
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 14**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 100% de los docentes opina que es beneficioso el envío de lonchera a los niños y niñas.

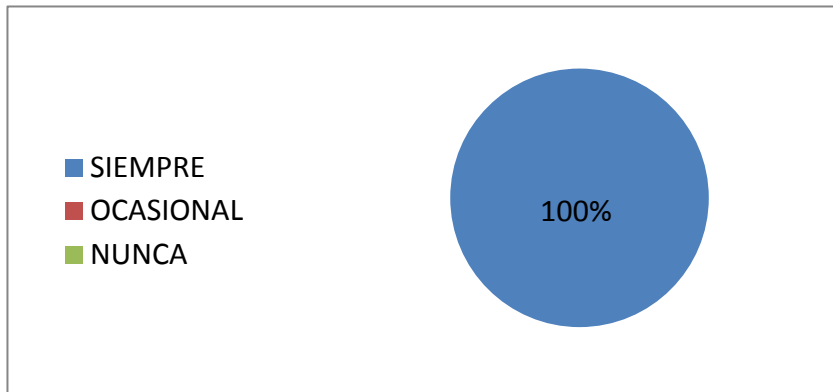
La población total está de acuerdo que el padre de familia debe enviar lonchera a su hijo, así asegura que los alimentos que consuma sean nutritivos e higiénicos.

## PREGUNTA N° 5

**Tabla No. 15**

¿Una dieta rica en nutrientes ayuda para que el niño o niña o niña mejore su rendimiento, juegue y disfrute en casa y en la escuela?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
5	SIEMPRE	2	100%
	OCASIONALMENTE		
	NUNCA		
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 15**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 100% de los docentes coincide en que una dieta nutritiva mejora el rendimiento y el estado general del niño o niña. La población total está de acuerdo en que una dieta con gran aporte nutritivo influye positivamente en el rendimiento académico, le da fortaleza para realizar la intensa actividad lúdica propia de su edad donde desgasta muchas energías.

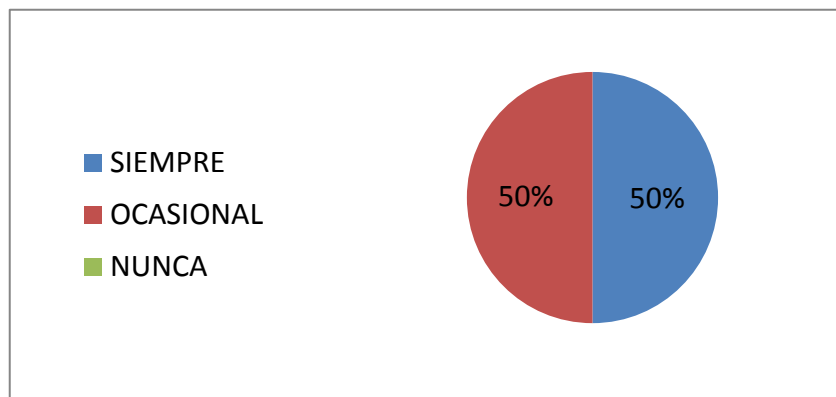


## PREGUNTAS N° 6

Tabla No. 16

¿El niño o niña ingiere las tres comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
6	SIEMPRE	1	50%
	OCASIONALMENTE	1	50%
	NUNCA		
TOTAL		2	100%

Gráfico No. 16



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 50% de los docentes define que los niños ingieren las tres comidas básicas como son desayuno, almuerzo y merienda, el otro 50%, manifiesta que ocasionalmente toman las tres comidas.

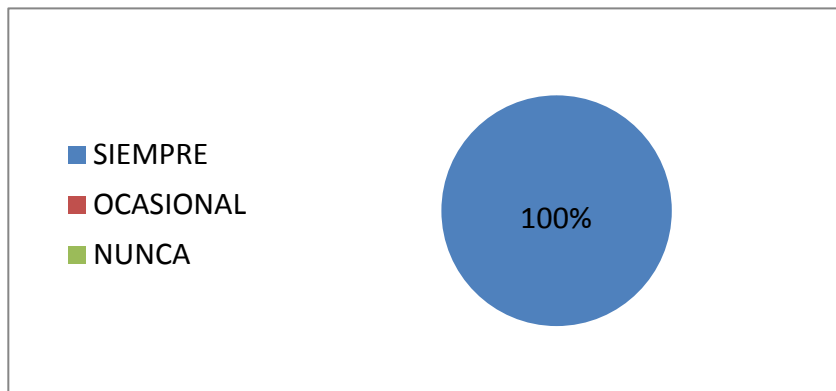
Los docentes investigados determinan que la mitad de niños ocasionalmente toman las tres comidas básicas, dato preocupante, que impulsa a presentarle alternativas al padre de familia, haciéndole conocer que la comida que le da tierra si abastece para que nutra adecuadamente a su hijo, lo que sería preciso es definir la cantidad y calidad de comida que ingieren.

## PREGUNTA N° 7

**Tabla No. 17**

¿Es necesario que padres, maestros y niños conozcan el valor que tienen los alimentos preparados en casa y los ingieran en porciones adecuadas?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
7	SIEMPRE OCASIONALMENTE NUNCA	2	100%
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 17**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 100% de los docentes determina que es preciso que la comunidad educativa conozca el valor de los alimentos preparados en casa y su ingesta en porciones adecuadas.

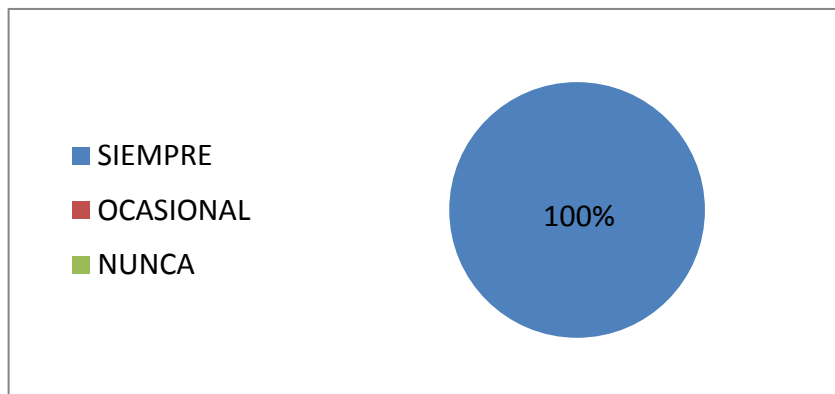
Se concluye que todos los encuestados deben conocer el valor nutricional de los alimentos hechos en casa y la cantidad asignada para el consumo, aspecto que se constituye en el pilar fundamental para la propuesta de implementar una tabla nutricional casera que oriente el consumo adecuado de alimentos.

## PREGUNTA N° 8

**Tabla No. 18**

¿El diseño y aplicación de una tabla nutricional casera mejoraría los hábitos alimenticios y por ende el rendimiento académico de los niños y niñas de 2° “A” de Básica?			
ÍTEM	VALORACIÓN	f	%
8	SIEMPRE OCASIONALMENTE NUNCA	2	100%
TOTAL		2	100%

**Gráfico No. 18**



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Norma Plasencia

El 100% de los docentes concluye aplicar en casa una tabla nutricional mejoraría los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños de 2° año “A” de educación básica de la Escuela Fiscal “Colombia”. Los dos docentes investigados definen que el diseño y aplicación de una tabla nutricional casera, orientaría a los padres de familia con pautas esenciales para preparar alimentos nutritivos en casa tanto para las tres comidas como para enviarlos en la lonchera a la escuela, con las porciones debidas, asegurando así el bienestar integral de su niño.

## **2.6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **2.6.1 Conclusiones:**

De acuerdo a las encuestas realizadas se puede notar claramente que:

- La mala alimentación incide negativamente en la salud de los niños y niñas, por ende su desarrollo físico-síquico no es el adecuado, mermando considerablemente el rendimiento escolar.
- Las proteínas, carne, leche, huevos, grasas, cereales, frutas, leguminosas y hortalizas son elementos importantes de una buena nutrición e influyen positivamente en el desarrollo integral de los niños y niñas en etapa escolar.
- Se identifica claramente de acuerdo al estudio realizado en las encuestas que por falta de conocimiento de una dieta sana con alimentos que si están al alcance de estos hogares, en muchos de ellos no consumen 3 comidas al día.
- La aplicación de una Tabla Nutricional Casera en los hogares produce mejoramiento en el estilo de vida de toda la familia, específicamente de los niños y niñas.

### **2.6.2 Recomendaciones:**

- Es preciso concientizar en los padres/ madres, niños/niñas y docentes sobre la importancia de una dieta rica en nutrientes que contribuye positivamente en la nutrición del ser humano, para el efecto preciso promover el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- La comida chatarra es una cultura adoptada de otras nacionalidades, que se debe ir erradicando paulatinamente de la comunidad en general, con los niños de

2º año de básica es imprescindible concientizar con sus padres, en lo referente a la preparación de alimentos sustanciosos en casa y para la lonchera, igual forma con los maestros y en el bar de la Escuela, para que día a día se reduzca el nivel de venta de comida ligera como chitos, chicles, chupetes y se vuelva a alimento que da la tierra y está al alcance de las manos, como son los chochos, el tostado, porción de arroz con pollo estofado, mote y otros.

- Es justo y necesario que maestros, niños y padres de familia conozcan el valor nutricional de los alimentos preparados en casa, para que los aprecien y sepan que a un costo menor lo pueden tener al alcance de sus manos y propender a un mejor estilo de vida, erradicando paulatinamente la ingesta de comida chatarra tanto en casa como en la escuela.
  
- Es imperante elaborar y socializar una Tabla Nutricional Casera, con un lenguaje sencillo y entendible, para que sea aplicada en casa y los padres de familia puedan suministrar a sus hijos una alimentación sustanciosa y en las porciones adecuadas, de igual manera en la Escuela concientizar en los bares lo importante que es expender una comida sana, que vaya reemplazando gradualmente a la comida chatarra que deteriora la salud y por ende disminuye el rendimiento académico de los niños y niñas de 2º año “A” de educación básica de la Escuela Fiscal “Colombia”.

## CAPÍTULO III

### LA PROPUESTA

#### 3.1 TÍTULO:

“Tabla Nutricional Casera para la preparación de alimentos sustanciosos y concientización sobre la nutrición a los padres y madres de familia para mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas de 2º año de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela Fiscal “Colombia”, situada en la Parroquia de Alóag, Cantón Mejía; Provincia de Pichincha, periodo 2009-2010”.

#### 3.2 DATOS INFORMATIVOS:

**-Institución ejecutora:** Escuela Fiscal Mixta “Colombia”.

**-Beneficiarios:** Niños y Niñas del 2º año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Colombia”.

**-Ubicación:** Provincia de Pichincha, Cantón Mejía, Parroquia de Alóag.

**-Equipo Técnico:** Autora: Norma Plasencia, Tutor: Dr. Wilfrido Orquera

### **3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

#### **GENERAL**

- Mejorar el rendimiento académico mediante la aplicación de una dieta nutritiva en los niños y niñas del 2º año de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela Fiscal “Colombia”.

#### **ESPECÍFICOS:**

- Seleccionar alimentos nutritivos con porciones adecuadas, para mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas del 2º año “A” de la Escuela Fiscal “Colombia”.
- Socializar la Tabla Nutricional a través de talleres de concientización e información a los padres y madres del 2º año “A” de Básica.
- Mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas con una buena nutrición.

### **3.4 JUSTIFICACIÓN**

Los factores que determinan los malos hábitos alimenticios en los niños y niñas del 2º año, paralelo “A” de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Colombia”, son fundamentalmente la falta de conocimiento de lo que es una dieta sana y en algunos casos la carencia de recursos económicos, prueba de ello es que la comida diaria que ingieren los niños y niñas tiene poco valor nutritivo, no fortalece su sistema de defensas del organismo, más bien lo malogra. De todos modos se menoscaba la fuerza física y mental del niño, impidiendo el mejoramiento del rendimiento académico. Como

aditamento a esta carencia de nutrientes en la comida suministrada en casa, se envía en la lonchera o dinero para adquirir comida chatarra sin proteínas, calorías y vitaminas que definitivamente no contribuye a su salud y bienestar.

Este considerable problema, es la plataforma de la presente propuesta, que conlleva a la socialización de la una tabla nutricional casera para preparar alimentos nutritivos, las bondades de la tabla, serán expuestas a los niños, padres de familia, maestros del 2º año, paralelo “A” y al propietario del bar.

De esta manera los niños del 2º año “A” de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Colombia”, serán infantes felices, inteligentes, creativos, capaces y bien nutridos, con mucha fortaleza física e intelectual, lo que les permitirá tener un excelente rendimiento académico y éxito en el futuro.

### **3.5 ANALISIS DE LA FACTIBILIDAD**

#### **Factibilidad administrativa**

Esta propuesta es apoyada por toda la comunidad educativa, por constituir un valioso aporte que mejorará la alimentación y de hecho el rendimiento académico de los niños y niñas del 2º año “A” de Básica de la Escuela Fiscal “Colombia”.

#### **Factibilidad económica**

Es una propuesta factible toda vez que su aplicación no demanda gastos onerosos, más bien origina enlaces con otras instituciones estatales y aportes voluntarios de varios profesionales que irán en beneficio de toda la comunidad educativa.

#### **Factibilidad técnica**

La Escuela Fiscal “Colombia”, cuenta con estructura propia con oficina administrativa, aulas apropiadas para el aprendizaje, salón de actos, laboratorios de informática y ciencias naturales, factores que serán de de gran ayuda para ejecutar la propuesta.



### **Factibilidad social**

La ejecución de esta propuesta estrechará lazos de comunicación y cooperación de la Escuela Fiscal “Colombia” con la comunidad y entidades públicas y privadas del sector.

### **Factibilidad legal**

Los postulados de la Constitución de la República, de la Ley de Educación según la Reforma Curricular y del Código de la Niñez y la Adolescencia, otorgan a los niños y niñas el derecho a una alimentación y educación adecuadas, lo cual constituye la base legal para la ejecución de la presente tarea.

### **Constitución de la República**

Capítulo segundo: Derechos del buen vivir

Sección primera: “Agua y alimentación

**Art. 13:** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

**Art. 15:** ...La soberanía energética no se alcanzará en detrimento de la soberanía alimentaria, ni afectará el derecho al agua. Se prohíbe el desarrollo, producción, tenencia, comercialización, importación, transporte, almacenamiento y uso de armas químicas, biológicas y nucleares, de contaminantes orgánicos persistentes altamente tóxicos, agroquímicos internacionalmente prohibidos, y las tecnologías y agentes biológicos experimentales nocivos y organismos genéticamente modificados perjudiciales para la salud humana o que atenten contra la soberanía alimentaria.

### **Sección quinta: Educación**

**Art. 26:** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública

y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

**Art. 28.-** La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive”.

### **Código de la Niñez y de la Adolescencia**

**Art. 26:** Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

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

**Art. 27:** Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

**Art. 37:** Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente...

**Art. 38:** Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

- Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo;
- Orientarlo sobre la función y responsabilidad de la familia, la equidad de sus relaciones internas, la paternidad y maternidad responsable y la conservación de la salud;
- Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo;
- Participar activamente para mejorar la calidad de la educación”.

### **3.6 FUNDAMENTACIÓN**

El cambio de hábitos alimenticios tiende a mejorar la calidad de vida de niños y niñas y como consecuencia su rendimiento en la escuela, el diseño y aplicación de una tabla nutricional tiene la finalidad de informar y concienciar a la comunidad educativa inclusive a los dueños del bar y vendedores de las puertas de entrada al Plantel, sobre la importancia de una dieta sana, para lo cual esta propuesta se basa en los siguientes lineamientos:

#### **Fundamentación filosófica**

La filosofía de la propuesta es puramente social, pues está dirigida al sector educativo, ya que se ha investigado el problema de la inadecuada alimentación que tienen los

niños y niñas del 2º año “A” de Educación Básica, como un factor de incidencia en el desempeño académico, para lo cual se ha definido alternativas como el diseño y aplicación de una tabla nutricional para preparar alimentos en casa y charlas de concientización en el bar, pautas que ayudarán para que los infantes se nutran con los alimentos que están al alcance de un estrato social medio-bajo, tomando en cuenta aspectos culturales y económicos que mejoren su estilo de vida.

### **Fundamentación Sociológica-Cultural**

La crisis cultural, moral y económica que vive la sociedad ecuatoriana, ha llegado en algunos casos a que se pierda la identidad y se acoja ideas y costumbres de otras nacionalidades, en el caso de la alimentación, no se valora la riqueza alimenticia que posee la propia tierra y se prefiere comer chitos, papas enfundadas con preservantes, dulces, caramelos, hamburguesas y otras alimentos.

El objetivo de esta propuesta es hacerle conocer al padre de familia, niños y maestros del 2º “A” de `básica los valores nutricionales de una verdadera dieta alimentaria, aquella que la tiene al alcance de sus manos pero que hasta hoy la ignoraba, la misma que al ser aplicada contribuya a la formación de niños y niñas capaces, inteligentes y felices.

### **Fundamentación educativa y psicológica**

La nutrición es un factor fundamental en el aspecto educativo, pues una salud deteriorada incide negativamente y directo en el rendimiento en la escuela abriendo grandes vacíos en el proceso de enseñanza aprendizaje, el autoestima baja totalmente hasta que llegar a aislarse del grupo, por tanto es imprescindible hacer conocer a la familia una lista de alimentos sustanciosos y sus valores nutricionales para que los consuma en casa con frecuencia y los envíe a la escuela para ingerirlos en el recreo.

### 3.7 METODOLOGÍA DE EJECUCIÓN

Las estrategias a realizarse para ejecutar la propuesta son:

1. Sensibilizar
2. Seleccionar personal de apoyo
3. Planificar
4. Promocionar
5. Evaluar
6. Aplicar

De acuerdo al siguiente detalle:



**Tabla No. 19: Metodología de Ejecución**

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>PRODUCTO</b>
<b>1. SENSIBILIZAR</b>	Incentivar a la comunidad educativa de la Escuela Fiscal “Colombia”	-Concienciar a las autoridades, docentes sobre la importancia de las dietas nutritivas en el rendimiento escolar de los niños y niñas del 2º año Educación Básica, paralelo “A”.	Investigadora	Comunidad educativa incentivada
<b>2. SELECCIONAR PERSONAL DE APOYO</b>	Escoger personal capacitado en el tema de la nutrición para ayudar en los talleres	-Priorizar temas sobre la propuesta	Investigadora Autoridades Maestros Expertos	Los expertos y profesionales seleccionados tienen experiencia y capacidad para impartir talleres.
<b>3. PLANIFICAR</b>	Organizar agendas de trabajo para llevar a cabo la propuesta.	-Mediante circulares y oficios	Investigadora Autoridades Maestros	Equipo de trabajo organizado
<b>4. PROMOCIONAR</b>	Promover el uso de alimentos ricos en nutrientes	-Mediante conferencias	Investigadora	La comunidad educativa incentivada ya tienen conocimiento
<b>5. EVALUAR</b>	Revisar las actividades planificadas	Mejorar lo planificado con preguntas: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo va a hacer, para qué hacerlo.	Investigadora Maestros Niños y niñas	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
<b>6. APLICAR</b>	Informar a la comunidad educativa sobre las actividades a realizarse.	Socializar Tabla Nutricional para preparar comidas sustanciosas con talleres, charlas y títeres	Investigadora Director de la Escuela Maestra de grado Psicólogo de la escuela	Propuesta socializada y en ejecución

### 3.8 CRONOGRAMA

**Tabla No. 20**

No.	DETALLE	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	<b>SENCIBILIZAR</b>																
2	<b>SELLECIONAR</b>																
3	<b>PLANIFICAR</b>																
4	<b>PROMOCIONAR</b>																
5	<b>EVALUAR</b>																
6	<b>APLICAR</b>																

### **3.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

Revisados todos los componentes del anteproyecto y de la propuesta en sí, la tesista define que existe coherencia y relación entre todos los componentes de este trabajo investigativo, por tanto una vez ejecutada, la evaluación de la propuesta procederá, luego de la aprobación de las autoridades, de acuerdo a los siguientes lineamientos:

Auditoría interna:

- Los niños y niñas del 2º año de Básica “A”, serán objeto de seguimiento en lo referente a su rendimiento y actitud por parte de la maestra de grado y el psicólogo de la Escuela.
- La maestra de grado observará la lonchera del niño o niña para verificar si los alimentos que va a ingerir son nutritivos.

Auditoría externa a:

- Se convocará a reuniones periódicas a los padres y madres de familia, para saber si se puso en práctica las sugerencias de la tabla nutricional casera, las indicaciones de los talleres y las charlas informativas y si estas sirvieron de aliciente para preparar de mejor forma los alimentos con las porciones adecuadas.
- Se realizará visitas sorpresivas al bar de la Escuela para conocer si pusieron en práctica las sugerencias sobre los valores nutricionales de los alimentos y de la comida chatarra.

### **3.10 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

De acuerdo a los objetivos planteados esta propuesta para socializar la tabla nutricional que permita preparar alimentos con valores nutricionales adecuados, ejecutar talleres y



charlas de información y concientización a la comunidad educativa de la Escuela Fiscal “Colombia”, se realizarán las siguientes actividades:

## DISEÑO DE LA TABLA NUTRICIONAL CASERA

Imagen No. 8



Esta tabla será diseñada por la investigadora, con el asesoramiento del tutor de la tesis, que por ser profesional en medicina, contribuirá eficazmente a la elaboración precisa de la misma, el lenguaje será sencillo y casero de tal manera que su contenido sea entendido por los padres/madres de familia cuyo nivel cultural es inicial, sus componentes son:

Nombre de la tabla nutricional:

### **“MI PAPITO Y MI MAMITA ME ALIMENTAN SUPER BIEN”**

Primera parte: **Alimentos para preparar en casa**

**Desayuno:** Se describirá 1 ejemplo, de los menús de cada con sus respectivos valores nutricionales.

Tabla No. 21

<b>Alimento</b>	<b>Porciones *</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
Leche con avena	1 Vaso	7 onzas
Tortilla de harina de maíz	1 unidad	90 gramos
Huevo cocinado	1 unidad	85 gramos

\* En la cantidad a consumir se escribirá la porción adecuada ya sea en tazas, medias tazas, plato, medio plato, baso, medio vaso, una galleta, una tortilla, etc.

**Almuerzo:** Se describirá 1 ejemplo, del menú de cada día con sus respectivos valores nutricionales.

**Tabla No. 22**

<b>Alimento</b>		<b>Cantidad a consumir</b>	<b>Equivalencia en gramos o mililitros</b>
<b>SOPA</b>	Locro de papas	1 vaso	7 onzas (225ml)
<b>SEGUNDO</b>	Arroz con carne frita	½ taza de arroz 3onzas de carne	110gramos de arroz, 90gramos de carne
	Menestra de fréjol	½ taza	45gramos
<b>POSTRE/JUGO</b>	Jugo de tomate de árbol	1 vaso	7 onzas

**Merienda:** Se dará 1 ejemplo, del menú de cada día con sus respectivos valores nutricionales.

**Tabla No. 23**

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos</b>
Chocolate caliente	1 taza	8 onzas
Pan	2 rodajas	90 gramos

Segunda parte: **Alimentos para enviar en la lonchera**

**Tabla No. 24**

<b>Alimentos</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos</b>
Jugo de guanábana	1 vaso	7 onzas
Sánduche de queso	1 unidad	125 gramos
Chifles	½ taza	55 gramos

Se describirá 5 dietas para enviar a los niños en la lonchera. Todo el contenido se lo compactará en un pequeño y llamativo libro.

La tabla nutricional es la que se detalla a continuación:



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**



## **“MI PAPITO Y MI MAMITA ME ALIMENTAN SUPER BIEN”**

**TABLA NUTRICIONAL PARA LA PAREPARACIÓN  
DE ALIMENTOS SUSTANCIOSOS EN CASA Y PARA  
LA LONGHERA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL  
2° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A”**

*Elaborado por: Norma Plasencia*

**Latacunga, septiembre del 2010**

# PRESENTACIÓN



Estimados padres y madres de familia de 2° año de Educación Básica paralelo "A", es para la autora un alto honor poner a su disposición varios consejos para mejorar la alimentación de sus hijos e hijas, con el fin de mejorar el rendimiento académico, puesto que una vez que se analizaron los resultados de la investigación realizada sobre esta temática se define que la mala alimentación impide el desarrollo global del aprendizaje.

Los menús citados en esta tabla, con sus respectivas porciones, están a su alcance, se refieren al tipo de comida que toda la familia puede ingerir a diario y la que debe ir en la lonchera escolar de los niños y niñas en etapa preescolar.

**"Permite que el  
alimento sea tu  
medicina"**

# RECETAS PARA MI CASITA



## RECETAS PARA EL DESAYUNO

No olvide que la primera comida del día es esencial para soportar la descarga de energías a lo largo de toda la jornada.

### Lunes

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos/ml
Leche con avena	1 Vaso	7 onzas (225 ml)
Tortilla de harina de maíz	1 unidad	90 gramos
Huevo cocinado	1 unidad	85 gramos

### Martes

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos/ml
Leche con chocolate	1 taza	7 onzas (225ml)
Pan	1 rodaja	45 gramos
Porción de queso	1 rodaja	65 gramos
Huevo frito	1 unidad	75 gramos

### Miércoles

Alimento	Porciones	Equivalencia gramos/ml
Colada de máchica	1 taza	7 onzas (225 ml)
Huevo duro	1 unidad	75 gramos
Sánduche de queso	2 rodajas (pan)	90 gramos
	1 rodaja (queso)	45 gramos

### Jueves

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia gramos/ml</b>
Batido de leche con plátano	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Pan	1 rodaja	45 gramos
Huevo tibio	1 unidad	85 gramos

### Viernes

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
Batido de soya con mora	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Huevos revueltos	2 unidad	155 gramos
Tortilla de harina de trigo	1 unidad	90 gramos

### Sábado

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
Leche con avena	1 taza	7 onzas (225 ml)
Tortilla de yuca	1 unidad	115 gramos
Huevo tibio	1 unidad	85 gramos
Jugo Natural	1 vaso	7 onzas (225 ml)

### Domingo

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
Yogurt hecho en casa	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Tortilla de verde	1 unidad	120 gramos
Huevo duro	1 unidad	75 gramos
Sandía picada	1 taza	45 gramos



## RECETAS PARA EL ALMUERZO

El almuerzo es la comida que refuerza las energías perdidas en las primeras horas de la mañana, que generalmente son las más trajinadas, en el caso de los niños y niñas la labor en la escuela y su propia potencialidad lúdica requiere una gran carga de sus baterías.

### ALMUERZO 1

Detalle	Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos/ml
SOPA	Locro de papas	1 plato	9 onzas (250ml)
SEGUNDO	Arroz con carne frita	½ taza de arroz 3onzas de carne	65 gramos de arroz 90 gramos de carne
	Menestra de fréjol	½ taza	45 gramos
JUGO	Jugo de tomate de árbol	1 vaso	7 onzas (225ml)

### ALMUERZO 2

Detalle	Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos/ml
SOPA	Colada de haba	1 plato	9 onzas (250ml)
SEGUNDO	Tallarín con pollo	½ taza de tallarín 1 presa	85 gramos de tallarín 4 onzas, 120 gramos
JUGO	Jugo de naranja	1 vaso	7 onzas (225ml)

**ALMUERZO 3**

<b>Detalle</b>	<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia gramos/ml</b>
SOPA	Sopa de quinua	1 taza	9 onzas (250ml)
SEGUNDO	Arroz con menestra de lentejas	½ taza de arroz 1/3 taza de menestra	65 gramos  76 gramos
JUGO	Jugo de piña	1 vaso	7onzas (225ml)

**ALMUERZO 4**

<b>Detalle</b>	<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
SOPA	De bolas de verde	1 plato	9 onzas
SEGUNDO	Pollo estofado	1 presa	120 gramos
JUGO	Avena quaker	1 vaso	7 onzas (225 ml)

**ALMUERZO 5**

<b>Detalle</b>	<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
SOPA	Sopa de lentejas	1 vaso de lenteja	9 onzas
SEGUNDO	Arroz con pescado frito	1/2 taza de arroz 4 onzas de pescado	65 gramos  115 gramos
JUGO	Jugo de Naranja	1 vaso	7 onzas (225ml)

**ALMUERZO 6**

<b>Detalle</b>	<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos/ml</b>
SOPA	Sopa de morocho	1 plato	9 onzas
SEGUNDO	Arroz con pollo frito	½ taza de arroz 1 presa	65 gramos 120 gramos
POSTRE/JUGO	Jugo de mora	1 vaso	7 onzas (225ml)

**ALMUERZO 7**

<b>Detalle</b>	<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia gramos/ml</b>
SOPA	Sopa de fideo con leche y queso	1 plato	9 onzas
SEGUNDO	Arroz con carne estofada	½ taza de arroz 3 onzas de carne	65 gramos 90 gramos
POSTRE/JUGO	Jugo de papaya	1 vaso	7 onzas (225 ml)

## RECETAS PARA LA MERIENDA

En general en el 90% de hogares se come en la noche la misma comida que ya se comió en el almuerzo, el 10% restante, tiene alternativas como:

### MERIENDA 1

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Papas cocinadas	1 unidades	90 gramos
Salsa de queso	2 cucharadas	35 gramos
Agua aromática	1 taza	8 onzas

### MERIENDA 2

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Jugo de fruta	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Sánduche de queso	1 rodaja	125 gramos

### MERIENDA 3

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Chocolate caliente	1 taza	8 onzas
Pan	2 rodajas	90 gramos

### MERIENDA 4

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Agua aromática	1 taza	8 onzas
Tortillas de verde	1unidad	115 gramos

**MERIENDA 5**

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos</b>
Batido de plátano	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Pan con queso	1 rodaja	125 gramos

**MERIENDA 6**

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos</b>
Café caliente	1 taza	8 onzas
Bolón de verde	½ unidad	150 gramos

**MERIENDA 7**

<b>Alimento</b>	<b>Porciones</b>	<b>Equivalencia en gramos</b>
Leche con café	1 taza	8 onzas
Empanadas de carne	1 unidad	160 gramos

## ANTOJITOS DE LOS NIÑOS Y DE LAS NIÑAS

### POLLO “CROCANTE”

Esta receta de pollo para niños es divertida y muy fácil de realizar, y seguro que a sus hijos les gustará ayudarlo a “rebozar” el pollo en sus cereales del desayuno.

#### Ingredientes:

- \* Pollo en trozos      **1 presa**
- \* Huevo                    **1 unidad**
- \* Harina                    **3 cucharas**
- \* Avena en hojuelas **3 cucharas**



#### Preparación:

Se ponen las hojuelas de avena en una funda y se golpean para que queden algo trituradas, no se deben machacar del todo para que el resultado final del rebozado sea crujiente.

Se pasan los trozos de pollo por harina, a continuación por huevo y por último por la avena triturada. Finalmente, se fríe el pollo en aceite caliente.

## TORTILLA DE PLÁTANOS

Es muy original y además deleita con su delicioso sabor.

### Ingredientes:

- ✿ 1 huevo
- ✿ 1 naranja
- ✿ Medio plátano
- ✿ 1 cucharadita de leche
- ✿ 1 cucharadita de azúcar
- ✿ 1 cucharadita de aceite, sal



### Preparación:

Exprima el zumo de naranja y mézclelo con el azúcar. Póngalo a hervir y añada el medio plátano cortado en trocitos. Deje hervir hasta que el plátano esté tierno y el zumo casi haya desaparecido.

Bata el huevo con la leche y la sal y cuaje la tortilla a la plancha sobre una sartén, cuando empiece a cuajar añada el plátano y termine de hacer la tortilla.

# RECETAS PARA MI LONCHERITA

Aquí  
MAMÁ





# LA LONCHERA ESCOLAR

## ¿QUÉ ES UNA LONCHERA ESCOLAR?

Complementa las necesidades nutricionales de un niño/a durante el día, porque repone la energía gastada y lo mantiene satisfecho hasta el almuerzo. No reemplaza las comidas, solo ayuda a mantenerse entre esas horas.

### Lo que debe contener una lonchera nutritiva:

Por estar el niño en pleno crecimiento, necesita alimentos que contribuyan a su desarrollo físico y mental, como son:

- Alimentos ricos en calcio como leche, queso y yogur.
- Vitaminas A, C y D que mantienen en un nivel óptimo el sistema de defensas. La fuente de vitamina D es el sol y su fuente fortificada es la leche. Las demás vitaminas se las encuentra en las hortalizas frescas y las frutas.
- Minerales como el potasio (jugo de piña y guineo), importante para el desarrollo muscular y un crecimiento normal.

### Lo que no debe llevar una lonchera:

- ✿ **Bebidas artificiales:** gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares causantes de problemas de obesidad en los niños.

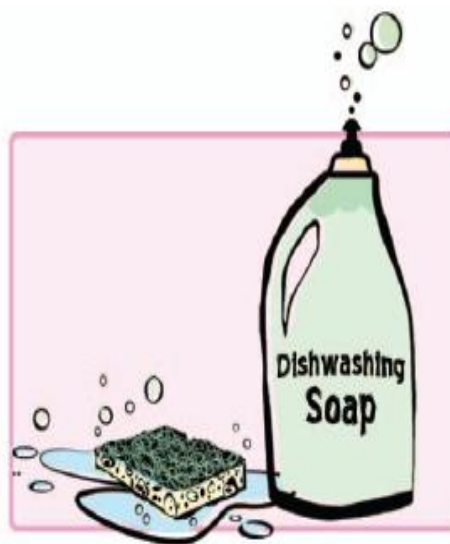
- ✿ **Salsas**, mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- ✿ **Comida chatarra:** caramelos, chupetines, chicles, gomitas, chitos, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo cantidades elevadas de azúcares y grasa saturada que produce enfermedades.

### Diariamente:

- ✿ Lave la lonchera de su niño por dentro y por fuera.

### Antes de preparar la comida:

- ✿ Lávese las manos.
- ✿ Limpie las tablas de cortar.
- ✿ Limpie los mesones.
- ✿ Lave los utensilios.



- ✿ Lave bien las frutas y las verduras. Se deben mandar frutas fáciles de consumir y que no se dañen al contacto con el aire (como banano, manzana o pera) o enviarlas en recipientes adecuados.

## MI LONCHERITA PARA TODOS LOS DÍAS

### Lunes

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Jugo de guanábana	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Sánduche de queso	1 unidad	125 gramos
Chifles	½ taza	55 gramos
Mandarina	1 unidad	130 gramos

### Martes

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Jugo de mango	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Sánduche de atún	1 unidad	145 gramos
Gelatina	1 taza	8 onzas
Pera	1 unidad	150 gramos

### Miércoles

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Jugo de mora	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Ensalada de frutas	1 taza	90 gramos
Galletas de animalitos	12 unidades	72 gramos
Canguil	1 taza	45 gramos

## Jueves

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	7 onzas (225 ml)
Chochos con tostado	1 taza	125 gramos
Melón picado en cuadritos	1 ½ taza	90 gramos

## Viernes

Alimento	Porciones	Equivalencia en gramos
Leche chocolatada	1 taza	8 onzas
Pastel hecho en casa	1 rodaja	115 gramos
Piña picada	1 taza	105 gramos
Maní de dulce	10 unidades	35 gramos

*Recuerde:* La lonchera es una herramienta fundamental para que su hijo/a adquiera desde pequeños buenos hábitos alimenticios para toda su vida fuera de casa, donde usted no puede controlar.

## QUERIDOS PADRES Y MADRES:

Esta pequeña "Tabla Nutricional Casera", está en sus manos, usted es el encargado/a de darle buen uso al momento de alimentar bien a su hijo/a, con el fin de que sea un niño/a fuerte, inteligente, feliz, saludable y con un excelente rendimiento académico.

Recuerde que:

**"Mente sana en cuerpo sano".**



### 3.11 TALLERES

#### Taller de socialización y concientización

Imagen No. 9



En esta primera fase se concientizará en los padres y madres de familia, maestra del 2º año Educación Básica paralelo “A” y la Sra. Propietaria del Bar, sobre el valor de una verdadera dieta sana y su incidencia en el rendimiento académico de los niños, la conferencia estará a cargo de la tesista y del Lic. Jorge Torres, psicólogo de la Escuela, (Anexo 2), quien ha ofrecido su valioso contingente profesional para apoyar a la ejecución de esta propuesta, de acuerdo a la siguiente agenda:

**Tabla No. 25**

<b>TALLER DE CONCIENTIZACION</b>	
Dirigido a	Padres de familia y maestros del 2º año Educación Básica, paralelo “A” y la propietaria del Bar de la Escuela Fiscal “Colombia”
Lugar	Salón de actos de la Escuela
Fecha	Sábado 12 junio del 2010
08h15 a 08h30	Inauguración del evento a cargo del Profesora Violeta Cisneros
Tema 08h30 a 09h45	La nutrición, los alimentos, los nutrientes, carencias de los mismos y consecuencias físicas y psicológicas en los niños y niñas de 6 a 7 años, nociones generales. Responsable: La investigadora
09h45 a 10h00	Receso
10h00 a 10h15	Motivación: “Los hijos son como los buques”
Tema 10h15 a 11h30	Las dietas alimenticias y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas de 6 a 7 años. Responsable: Psicólogo de la Institución
11h30 a 12h00	Plenaria

### **Taller informativo y de aprendizaje**

Una vez concientizada la comunidad educativa, se ejecutará el taller donde se enunciarán los alimentos fuente de nutrientes que de acuerdo al medio, deberían consumirse a diario. Para esta conferencia todo el programa está bajo la responsabilidad de la investigadora. Para dicho acto se procede a comunicar a los padres de familia de cada uno de los niños, a la maestra del aula y a la propietaria del bar de la escuela, para dar una explicación precisa sobre los alimentos nutritivos que se debe vender a los niños, se dará a conocer los alimentos nutritivos que se enviará en la

lonchera y la socialización del uso y manejo de la Tabla Nutricional para su adecuada aplicación.

**Tabla No. 26**

<b>TALLER INFORMATIVO</b>	
Dirigido a	Padres de familia y maestros del 2° año Educación Básica paralelo “A” de la Escuela Fiscal “Colombia”.
Lugar	Salón de actos de la Escuela
Fecha	Jueves 23 de julio del 2010
Tema 08h00 a 09h00	Beneficios de una buena alimentación Responsable: La investigadora
09h00 a 09h45	La Lonchera Escolar: alimentos para que el infante los consuma a la hora del recreo Responsable: La investigadora
09h45 a 10h00	Receso
10h00 a 10h15	Dinámica
Tema 10h15 a 12h15	Socialización del contenido de la tabla nutricional para preparar alimentos sustanciosos, su uso y manejo. Responsable: La investigadora
12h15 a 12h30	Plenaria



## Participación de títeres

Imagen No. 10



El titiriteo es la mejor estrategia para llegar a los niños, por tanto se la desplegará el día lunes 26 de julio, esta actividad estará a cargo de la investigadora quien protagonizará una obra enfocada a impulsar la nutrición con comida de casa y el desapego total a la comida chatarra resaltando en sus nefastas consecuencias.

## 3.12 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 3.12.1 Conclusiones:

- Los talleres tanto de concientización como de aprendizaje sobre una dieta sana, fueron asimilados con mucha entereza, por parte de la población objeto de esta investigación.
- El contexto de la tabla nutricional ha sido elaborado con un lenguaje muy sencillo que fue entendido por los padres y madres de familia del segundo año “A” de educación básica, existiendo total seguridad de que serán aplicados en casa para preparar alimentos ricos en nutrientes.

- Los niños y niñas a través de la función títeres concientizaron que debe eliminarse paulatinamente de su dieta la comida chatarra que va en desmedro de su salud.

### **3.11.2 Recomendaciones:**

- Se recomienda a los docentes y autoridades de la Institución realizar procesos de retroalimentación permanente de estos talleres para que la alimentación sana se constituya en un hábito alimenticio, no sea tan solo una situación eventual.
- Los educandos deberán llevar a la escuela una lonchera nutritiva, para que en el momento de recreo recarguen energías, evitando el consumo de comida chatarra.
- Es fundamental que los padres y madres de familia apliquen en los hogares, esta tabla nutricional que mejorará la alimentación de toda la familia, en especial de los niños y niñas de segundo año de educación básica de la Escuela “Colombia”, por ende su salud y rendimiento académico serán óptimos.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## *BIBLIOGRAFÍA CITADA*

DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. Nutrición y Alimentos, Editorial Ediciones Belloterra, Barcelona 1982, pág., 74-75.

ENCICLOPEDIA. Ciencias de la Educación Editorial Ediciones Euroméxico, México, pág. 56, 180.

ESQUIVEL, Rosa. Nutrición y Salud Editorial Manual Moderno S.A, México 1996, pág. 16-17.

HERNÁNDEZ, María. Nutrición y Salud Editorial Manual Moderno, México 1996, pág. 42-43.

KUKLINSKI, Claudia, Nutrición y Bromatología, Ediciones Omega S.A., Barcelona-España, 2003, pág. 2.

LOGROÑO, Moisés, Psicología educativa, SICOLOGÍA EDUCATIVA, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, enero 2006, pág. 68, 74.

LOZADA, Vicente, Técnicas de Estudio, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, enero 2006, pág. 16.

MACMILLAN Norman. Nutrición Deportiva, Editorial Ediciones Universitarias de Valparaíso, Chile 2006, pág. 33.

MARTÍNEZ, Silvia. Nutrición y Salud, Editorial Manual Moderno, México 1996, pág. 2.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Departamento de Preescolar, Fundamentación Teórica de los Bloques de Experiencia para el Primer Año de Educación Básica, UTE 2, Bloque 2: Desarrollo Físico: Salud y Nutrición, Soboc Grafic, Quito, Ecuador, 2002, pág. 41-42.

MORALES, José. Nutrición y Salud Editorial Manual Moderno, México 1996, pág. 12, 41.

MORENO, Rojas Rafael, Nutrición y Dietética para Tecnólogos de Alimentos, Ediciones Días de Santos, S. A., Madrid – España, 2000, pág. 3,197.

POZO, Guillermo. Crecimiento y ritmo de vida escolar, Ecuador 1969, pág. 15-16.

PAREDES, Irene. Historia de la Alimentación, Segunda Edición, Ecuador, 1966, pag. 72-73; 86-87.

PAREDES, Irene. Nutrición, Cuarta Edición, Ecuador 1979, pág. 26, 47, 59,78.

PAREDES, Irene, Nutrición, Nuestro Folklore en la alimentación, Talleres Gráficos Minerva, Quito, 1962, pág. 93.

REYES, María, Marionnetisme, Paris, L'Harmattan 2001, pag.11.

SALGUERO Eurídice, Mejoremos nuestra alimentación, Compudiseño, Quito-Ecuador, 1987, pág. 35.

SANDERS, Lisa, La dieta perfecta, Santillana Ediciones, México 2004, pág. 408.

ZULETA, Adriana, Mitos y realidades de los alimentos, Editorial Norma, Bogotá 2002, pág. 136, 137.

## ***REFERENCIAS ELECTRÓNICAS***

ÁLVAREZ CORTÉS JT, Selva Capdesuñer A, Suárez Trujillo I, Pérez Hechavarría GA, Duverger Cobián JA. Escuela nutricional para madres de niños desnutridos menores de 5 años [artículo en línea]. MEDISAN 2008; 12(3).

ABCPEDIA, on line, 2009, web: (<http://www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html>).

ASPIRA Inc. (2001). En red. Recuperado en: [http://pr.aspira.org/prog\\_pr\\_span.html](http://pr.aspira.org/prog_pr_span.html).

CERES, Nutrición, Uruguay, Montevideo, web: <http://sites.google.com/site/ceresnutricon/indice/tablas-de-composicion-de-alimentos>).

DIARIO EXPLORED, archivo digital de noticias 1994, artículo publicado Quito, miércoles 24 de Febrero del 2010. <http://www.elciudadano.gov.ec/index.php>.

ÉNFASIS ALIMENTACIÓN ON LINE, 207, web: (<http://www.alimentacion.enfasis.com/notas/7738-fibras-alimentarias-un-concepto-nutricional>).

ENCICLOPEDIA DE SALUD. Desnutrición [biblioteca virtual en línea].<http://hip.hispanicare.com/article.aspx?=-40&&p=&=2>>.

EUFIC, Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, febrero 2011, web: <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-grasas/>).

LICATA, Marcela, Zonadiet.com, 2011, web: ([www.zonadiet.com/.../dieta-hipocalorica.htm](http://www.zonadiet.com/.../dieta-hipocalorica.htm)).

MONOGRAFÍAS.com, febrero 2011, web: ([www.monografias.com](http://www.monografias.com) › Educación)([www.monografias.com](http://www.monografias.com) › Salud › Nutrición).

MUÑOZ, Francisco, España, agosto, 2009, web:(<http://www.aula21.net/Nutriweb/minerales.htm>).

RESPYN, Revista de Salud Pública y Nutrición, México, 2003, web:(<http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/etiquetadelosalimentos.htm>),

RIVERA, Luz, Alimentación y rendimiento escolar de los niños, junio, 2006, web: (<http://www.biol.unlp.edu.ar/alimentosysalud/images/aysalud.gif>).

UNICEF“Desnutricióninfantil”:<http://www.prensalatina.cu/article.asp?ID=%7BEDF88436-B0FA-4BE8-8AE6-3DD87F4F126B%7D&language=> citado 16 mayo 2006.

ZEIGLER , Cecilia, Títeres, Argentina, 2011, web: (<http://capacitacion-docente.idoneos.com/index.php/T%C3%ADteres>).

(Web: [www.dietaslight.com/dietas/dieta-hiperproteica.htm](http://www.dietaslight.com/dietas/dieta-hiperproteica.htm)).

(<http://www.psicopedagogia.com/definicion/ensenanza>).

(<http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20academico>).

([www.logopedia-granada.com](http://www.logopedia-granada.com)<http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica>).

# ANEXOS

## ANEXO 1



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

## CARRERA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

### ENCUESTA DIRIGIDA A MAESTROS Y PADRES DE FAMILIA

El objetivo es conocer cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los niños y niñas de segundo año “A” de Educación Básica, con los resultados obtenidos la investigadora podrá diseñar una Tabla Nutricional que permitirá la respectiva orientación de cómo un niño de edad escolar debe consumir diariamente alimentos balanceados, brindándole una óptima salud.

**Instrucciones:** Marque con una “X” en el casillero que corresponda de acuerdo a la siguiente escala:

- S = Siempre
- O = Ocasional
- N = Nunca

No.	ITEMS	S	O	N
1	¿La mala alimentación incide en el rendimiento académico de los niños y niñas?			
2	¿La alimentación con carne, leche, huevos, frutas, verduras, leguminosas y hortalizas contribuyen a la buena nutrición de niños y niñas en etapa escolar?			
3	¿Es recomendable que los niños y niñas beban gaseosas, coman chitos, papas fritas, cueritos, dulces, y otros?			
4	¿El envío de lonchera a los niños y niñas mejora su salud e incrementa el rendimiento en la escuela?			



5	¿Una dieta rica en nutrientes ayuda para que el niño o niña mejore su rendimiento, juegue y disfrute en casa y en la escuela?			
6	¿El niño o niña ingiere las tres comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?			
7	¿Es necesario que padres, maestros y niños conozcan el valor que tienen los alimentos preparados en casa y los ingieran en porciones adecuadas?			
8	¿El diseño y aplicación de una tabla nutricional casera mejoraría los hábitos alimenticios y por ende el rendimiento académico de los niños y niñas de segundo año “A” de Básica?			

**¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN ;**



## ANEXO 2: FOTOS TALLERES

ESCUELA FISCAL MIXTA “COLOMBIA”

TALLER DE SOCIALIZACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

Imagen No. 11



Imagen No. 12



Imagen No. 13



Imagen No. 14



Imagen No. 15



Imagen No. 16



Imagen No. 17



Imagen No. 18



Imagen No. 19



Imagen No. 20



# TALLER DE TÍTERES

Imagen No. 21



Imagen No. 22



Imagen No. 23



Imagen No. 24





Imagen No. 25



## ENTREGA DE FOLLETO TABLA DE NUTRICIÓN

Imagen No. 26



Imagen No. 27



Imagen No. 28



Imagen No. 29



Imagen No. 30



