



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: INFORME DE INVESTIGACIÓN

Título:

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y EL
RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS/AS DEL
SUBNIVEL ELEMENTAL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de magister en Educación
Básica

Autor:

Ayala Camalle Ruth Ivana

Tutor:

Vizcaíno Cárdenas Tania Libertad PhD.

LATACUNGA –ECUADOR

2022

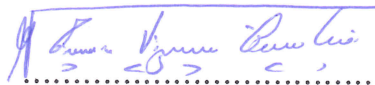
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental” presentado por Ayala Camalle Ruth Ivana, para optar por el título magíster en Educación Básica.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y se considera que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación para la valoración por parte del Tribunal de Lectores que se designe y su exposición y defensa pública.

Latacunga, mayo 05, 2022




Vizcaíno Cárdenas Tania Libertad PhD.

CC.0501876668

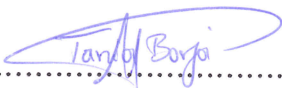
APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación: Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental, ha sido revisado, aprobado y autorizado su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magíster en Educación Básica; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

Latacunga mayo 05, 2022



.....
MSc. Catherine Patricia Culqui Cerón
0502828619
Presidente del tribunal



.....
MgC. Tania Margarita Borja Padilla
1002149282
Miembro 2



.....
MgC. Yolanda Paola Defaz Gallardo
0502632219
Miembro 3

DEDICATORIA

Dedico esta tesis A. DIOS, quien ha inspirado mi espíritu para la conclusión de esta tesis.

A mis padres quienes me dieron vida, educación, apoyo y consejos. A mis compañeros de estudio, a mis maestros y amigos, quienes sin su ayuda nunca hubiera podido hacer esta tesis. A todos ellos se los agradezco desde el fondo de mi alma. Para todos ellos hago esta dedicatoria.

Ruth Ivana Ayala Camalle

AGRADECIMIENTO

A mi tutor por el tiempo dedicado y los conocimientos brindados.

A mis padres por la vida y por enseñarme a vivirla. Por último, pero no por eso menos importante a todos mis familiares y amigos

.

Ruth Ivana Ayala Camale

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Quien suscribe, declara que asume la autoría de los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de titulación.

Latacunga, mayo, 05, 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ruth Ivana Ayala Camalle', is positioned above a horizontal dotted line.

Ruth Ivana Ayala Camalle

0503477143

RENUNCIA DE DERECHOS

Quien suscribe, cede los derechos de autoría intelectual total y/o parcial del presente trabajo de titulación a la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Latacunga, mayo 05 2022



.....
Ruth Ivana Ayala Camalle

0503477143

AVAL DEL PRESIDENTE

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación: Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental contiene las correcciones a las observaciones realizadas por los lectores en sesión científica del tribunal.

Latacunga, mayo, 05, 2022

A handwritten signature in blue ink, consisting of several large, overlapping loops and a horizontal line across the middle, positioned above a dotted line.

MSc. Catherine Patricia Culqui Cerón

0502828619

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Título: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS/AS DEL SUBNIVEL ELEMENTAL

Autor: Ayala Camalle Ruth Ivana

Tutor: Vizcaíno Cárdenas Tania Libertad PhD.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación sobre “Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, provincia Cotopaxi”, se desarrolla al conocer que los niños y niñas de este subnivel no tienen buenos hábitos alimenticios debido al factor socioeconómico y el servicio de bar escolar que tiene la institución educativa, por consiguiente su rendimiento es bajo, ante esta problemática surge la necesidad de mejorar el rendimiento escolar desde la construcción de una nueva cultura alimenticia forjada en el hogar responsable los padres de familia y la institución educativa, para ello es indispensable tomar conciencia de que una adecuada alimentación ayudara a tener la energía necesaria para cumplir las diferentes actividades en el aula, por lo que se plantea el siguiente objetivo “Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores”. El paradigma crítico y el enfoque cualitativo direccionaron la presente investigación, el alcance de la investigación fue exploratoria y descriptiva, el método teórico asumido fue el inductivo, se utilizaron dos técnicas: la entrevista y grupos de enfoque, la muestra de 20 estudiantes de educación básica elemental (segundo, tercero, cuarto grado) y dos docentes fue bajo el método no probabilístico. Los principales resultados obtenidos consistió en obtener un Plan de hábitos alimenticios saludables desde las cuatro leyes de la alimentación y la pirámide de SENC, con cinco comidas diarias utilizando alimentos de la zona y de mayor consumo, ello condujeron a una mejora significativa de salud en los niños/as y un mejor rendimiento escolar de los educandos del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios saludables y rendimiento escolar.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

THEME: "HEALTHY EATING HABITS AND SCHOOL PERFORMANCE IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN".

Author: Ayala Camalle Ruth Ivana

Tutor: Vizcaíno Cárdenas Tania Libertad PhD.

ABSTRACT

This research work on "Healthy eating habits and school performance in children of the elementary sub-level of the Juan José Flores Educational Unit, Chugchilán parish, Sigchos canton, Cotopaxi province", it is developed to know the children of this sub-level do not have good eating habits due to the socioeconomic factor and the school bar service that has the educational institution, consequently their performance is low, Given this problem arises the need to improve school performance from the construction of a new food culture forged in the home responsible parents and the educational institution, for this it is essential to be aware that proper nutrition will help to have the energy needed to meet the different activities in the classroom, so the following objective "Design the plan of healthy eating habits to improve school performance of children of the Sub elementary level of the Juan José Flores Educational Unit". The critical paradigm and the qualitative approach directed the present research, the scope of the research was exploratory and descriptive, the theoretical method assumed was inductive, two techniques were used: the interview and focus groups, the sample of 20 elementary basic education students (second, third, fourth grade) and two teachers was under the non-probabilistic method. The main results obtained consisted of obtaining a Plan of healthy eating habits from the four laws of nutrition and the SENC pyramid, with five meals a day using foods from the area and of greater consumption, this led to a significant improvement of health in children and better school performance of the students of the Sub elementary level of the Juan José Flores Educational Unit.

KEY WORDS: Healthy eating habits and School performance.

Alison Paulina Mena Barthelotty, con cédula de identidad número: 0501801252 Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Inglés, con número de registro de la SENESCYT: 1020-06-657642 CERTIFICO haber revisado y aprobado la traducción al idioma Inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS/AS DEL SUBNIVEL ELEMENTAL" de Ayala Camalle Ruth Ivana, aspirante a Magister en Educación Básica..

Latacunga, mayo de 2022



Firmado electrónicamente por:
ALISON PAULINA
MENA
BARTHELOTTY

Lic. Alison Mena Barthelotty MSc.
CC: 0501801252



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICO	2
APROBACIÓN TRIBUNAL	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA	6
RENUNCIA DE DERECHOS.....	7
AVAL DEL PRESIDENTE.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
INDICE DE TABLAS	15
INDICE DE FIGURAS.....	16
INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del Problema	2
Objetivo General	4
1. Objetivos Específicos	4
2. Tareas y etapas	5
CAPÍTULO I.....	12
1. FUNDAMENTACIÓN TEORICA	12
1.1. Antecedentes	12
1.2 Fundamentación Epistemológica	14
1.2.1. Rendimiento escolar	14
1.2.2. El Desarrollo Integral en el Proceso Educativo Escolar	16
1.2.3. Los hábitos alimenticios saludables en el desarrollo integral de los niños	18
1.3. La alimentación y la incidencia en el rendimiento escolar.....	19

1.4.	Nutrición en los niños y niñas de 6 a 8 años	20
1.4.1.	¿Qué es Nutrición?.....	22
1.5.	Distribución de la dieta de los niños de 6 a 8 años.....	26
1.6.	Fundamentación del Estado del Arte.....	29
1.7.	Conclusiones Capítulo I	30
CAPÍTULO II		32
PROPUESTA.....		32
2.1.	Título de la Propuesta.....	32
2.2.	Objetivos	32
2.3.	Justificación.....	32
2.3.1.	Caracterización socio económica y cultural de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos.	32
2.3.2.	Caracterización de la Unidad Educativa Juan José Flores.....	34
2.3.3.	Valoración de los docentes sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.....	35
2.3.4.	Criterios emitidos por los padres de familia frente a los hábitos alimenticios de los hijos.....	35
2.3.5.	Juicios emitidos por el personal del bar de la Unidad Educativa Juan José Flores.	36
2.4.	Desarrollo de la propuesta	37
2.4.1.	Elementos que la conforman.....	37
2.4.1.1.	Sustentación teórica desde las cuatro leyes de la alimentación planteado por Rivera y Guerrero (2014).....	37
<i>Tabla 4. Kilocalorías por día según momentos de comida.....</i>		41
2.4.2.	Explicación de la propuesta	50
2.4.3.	Premisas para su implementación.....	57
2.5.	Seguimiento y evaluación al plan de alimentos saludables.....	60

2.6. Retroalimentación del plan de hábitos alimenticios saludables	61
CAPÍTULO III.....	62
3.1. Validación de la propuesta	62
3.2. Resultados del criterio de expertos.....	63
3.3. Resultados del criterio de usuarios	65
3.4. Conclusiones del capítulo III.....	67
Conclusiones Generales	68
Recomendaciones	69
Referencias bibliográficas	70
III. ANEXOS	74
Anexo 1. Autorización para realizar el informe de investigación en la institución Educativa “Juan José Flores”	74
Anexo F 2. Fotografías	75

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistema de tareas	5
Tabla 2. Unidad de estudio.....	10
Tabla 3. Requerimiento de energía por día	21
Tabla 4. Kilocalorías por día según momentos de comida.....	40
Tabla 5. Grupo de Cereales	42
Tabla 6. Grupo de Verduras	43
Tabla 7. Grupo de Frutas.....	44
Tabla 8. Grupo de Lácteos	44
Tabla 9. Grupo de carnes	45
Tabla 10. Grupo de azúcar	46
Tabla 11. Grupo de Grasas.....	46
Tabla 12. Plan alimenticio para el Desayuno – Responsables.....	50
Tabla 13. Plan para la media mañana.....	53
Tabla 14. Plan para el almuerzo	54
Tabla 15. Plan de media tarde	55
Tabla 16. Plan alimenticio para la merienda	56
Tabla 17. Resumen Kcal por día	57
Tabla 18. Evaluación de los expertos.....	64
Tabla 19. Resumen de resultados del criterio de usuarios	66

INDICE DE FIGURAS

Fig. 1 Pautas para el consumo diario según tipos de nutrientes.....	24
Fig. 2 Pirámide Alimenticia Saludable SENC	25
Fig. 3 Fotografía satelital de la ubicación de la Unidad Educativa “Juan José Flores”	34
Fig. 4 Pirámide alimenticia SENC 2015	40
Fig. 5 Medir las raciones de alimentos con el método de la mano	50

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encuentra ubicado en la línea de investigación “Cultura, Patrimonio y Saberes Ancestrales” y en la sub línea “Salud y nutrición”, a partir de ello surge la presente investigación denominada “Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental” en la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos” debido a la importante repercusión que implica en los procesos formativos e integrales de los estudiantes del subnivel elemental.

Es indispensable incentivar en los niños y niñas que la alimentación saludable es la base de la vida, hay que alimentarse no solo para sobrevivir, sino para alcanzar una formación integral desde lo cognitivo, psicomotriz y afectivo durante la etapa de crecimiento de los estudiantes con todos los nutrientes elementales para el desarrollo.

A nivel mundial se está atravesando por un grave problema de mal nutrición debido a la ingesta inadecuada y poco equilibrada con los componentes esenciales para lograr un desarrollo integral en los primeros años de vida de los niños, por esta razón la Organización Mundial de la Salud (2017) ratifica que las enfermedades y condiciones de salud aparecen frecuentemente en edades tempranas provocando considerables riesgos nutricionales y de salud en corto, mediano y largo plazo.

Como se puede evidenciar, este problema mundial está presente en América Latina e indudablemente en Ecuador, por ello desde la Constitución de la República del Ecuador (2008) en el Art. 13 plantea que “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; desde la producción local y en correspondencia con las diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”.

Los factores culturales y sociales inciden de forma no siempre positiva al generar y transmitir una cultura alimenticia sana, por ejemplo, en Ecuador la alimentación

depende de las regiones, tanto en la costa, sierra, oriente y región insular; siendo el principal y abundante alimento diario de los ecuatorianos los carbohidratos.

Macías (2017) describe que hace 5 años cerca de 42 millones de niños padecían de problemas de sobrepeso y obesidad y 178 millones de niños desnutrición en todo el mundo, considerando que estas cifras aumentan en el transcurso de los días, es un problema que amenaza la calidad de vida de los infantes.

Según la UNICEF (2017) en América Latina y el Caribe seis de cada 10 niños tienen problemas de malnutrición por déficit o exceso de alimentos; la desnutrición crónica un 11,5% en los países de América del Sur, seguidos por América Central con un 6,5%, cada vez son más los problemas nutricionales en los niños del continente americano.

Frente a estas cifras es necesario concienciar a nivel de instituciones educativas y padres de familia que la comida chatarra como: salchipapas, chitos, chupetes, jugos procesados, gaseosas, entre otras no contribuyen en el desarrollo cognitivo e integral de los niños en proceso de formación.

Planteamiento del Problema, a nivel mundial los hábitos alimenticios se han modificado en función de la dinámica social y laboral que asumen los padres de familia por situación de tiempo, por ello prefieren optar por comida rápida, procesada y sin valor nutricional alguno, frente a ello Macías (2017) afirma que es una realidad en los países de tercer mundo debido a que el 60% de la población escolar presenta hábitos alimenticios poco saludables y altos niveles de desnutrición.

Desde esta perspectiva la autora de la presente investigación considera que los hábitos alimenticios nacen en la familia y se fortalecen en el diario convivir de las instituciones educativas, es decir constituyen un trabajo mancomunado para garantizar el desarrollo integral de los niños en sus primeras etapas de crecimiento. Investigaciones de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) en el año 2015, determinaron que los niños mal alimentados son propensos a tener dificultad de aprendizaje y problemas de actitud,

que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés.

Loor (2017) en la tesis titulada: “Estado nutricional en niños del primer año básico, Escuela Fiscal José Mejía Lequerica, Portoviejo.” La alteración del estado nutricional se debe a varias causas, por el consumo de una dieta desequilibrada y por el nivel de pobreza que limita a los estudiantes a alimentarse cinco veces al día.

La alimentación saludable es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la promoción de la salud y busca que los individuos, especialmente los niños y sus padres, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador tiene el control de los alimentos que se expenden en los bares de las instituciones educativas, lamentablemente existe una brecha entre el ideal y la realidad.

Según La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2018) el retardo en talla afecta a un 15% de la población, principalmente indígena con un 37%, el sobrepeso presenta un 30% de afectación en mayor parte a la población mestiza y blanca. Los problemas nutricionales por déficit han reducido en los últimos años en un 12-15%, sin embargo, el aumento de sobrepeso y obesidad han convertido en una problemática nacional.

Para el 2020 el confinamiento y el aislamiento social a causa de la enfermedad COVID-19 incrementó las cifras del sobrepeso en los niños con suficientes recursos económicos, lo que contrasta en el incremento de la desnutrición de los infantes que no alcanzan a la canasta básica.

En la Provincia de Cotopaxi los estudiantes consumen comida chatarra fuera de la institución, además existen vendedores ambulantes sin permisos ni registro sanitario en los productos, así como también alimentos con exceso de grasas saturadas.

A pesar de los esfuerzos del Ministerio de Educación Ecuatoriano para la entrega desayuno escolar, resulta insuficiente al ser impartido apenas cuatro veces al año y con el mismo producto alimenticio que ha llegado a desmotivar al punto que ya no desean consumirlo.

A partir de lo descrito en los párrafos anteriores se evidencia la necesidad de resolver una problemática sobre los malos hábitos alimenticios en los estudiantes del subnivel elemental en la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos de la provincia de Cotopaxi.

Una vez contextualizada la problemática compete formular el problema de investigación: ¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, provincia de Cotopaxi? A partir del problema de investigación corresponde delinear el siguiente objetivo general

Objetivo General

Mejorar el rendimiento escolar desde un Plan de hábitos alimenticios de los niños/as del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

1. Objetivos Específicos

- 1.1.Fundamentar teórica y científicamente sobre la repercusión de los hábitos alimenticios el proceso de rendimiento escolar.
- 1.2.Diagnosticar los hábitos alimenticios en los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos.
- 1.3.Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejora el rendimiento académico de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores para mejorar el rendimiento escolar.

1.4. Validar el Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar en los niños y niñas del subnivel Elemental a través de especialistas y usuarios.

2. Tareas y etapas

Tabla 1. Sistema de tareas

No.	Objetivos específicos	Tareas
1	Fundamentar teórica y científicamente sobre la repercusión de los hábitos alimenticios el proceso de rendimiento escolar	Indagar en las plataformas virtuales bibliográficas de la UTC y otras de fácil acceso, la información pertinente sobre el problema y variables de investigación
		Seleccionar la información de preferencia fuentes primarias de los últimos 10 años.
		Analizar e interpretar la información
		Redactar citando correctamente con la aplicación de las normas APA versión 7.
2	Diagnosticar los hábitos alimenticios en los niños y niñas de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos.	Diseñar los instrumentos para el diagnóstico.
		Validar los instrumentos de recolección de información por un experto.
		Aplicar los instrumentos de investigación.
		Tabular la información
		Analizar e interpretación la información
Redactar coherentemente según reglas APA		
3		Establecer el título de la propuesta.

Diseñar el plan de mejora para fortalecer los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores para mejorar el rendimiento escolar	Determinar el objetivo de la propuesta
	Justificar la propuesta
	Fundamentar teóricamente la propuesta
	Establecer los elementos que conforman la propuesta.
	Explicar la propuesta.
	Fijar las premisas para la implementación de la propuesta
	Socializar la propuesta
Aplicar la propuesta	
4 Validar el Plan de mejora para fortalecer hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de Educación Básica Elemental a través de especialistas y usuarios.	Designar a los especialistas y usuarios
	Validar la propuesta por especialistas (profesores del subnivel elemental) mediante la aplicación de un instrumento.
	Validar la propuesta por usuarios (padres de familia) mediante la aplicación de un instrumento.
	Determinar las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Las etapas en la presente investigación son resultados de los diferentes nudos críticos que ha transitado el problema a investigar, ellas son:

A nivel mundial según el informe que presentó la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO 2017), respecto a los hábitos alimenticios y rendimiento escolar a nivel mundial refiere en el año 2017, que la desnutrición crónica infantil en 1990 tuvo un 24,5% y en el año 2016 disminuyó a

un 11%. Sin embargo, todavía hay 5,9 millones de niñas y niños en edad escolar que se encuentran afectados por la malnutrición es por ello que la FAO propone crear sistemas alimentarios realmente sostenibles y que los gobiernos se enfoquen más en salud y educación.

Otro factor que se presenta en el Ministerio de Salud en el Ecuador, los problemas de la alimentación en niños siempre han estado en constante investigación ya que se reconoce que el estado nutricional está estrechamente ligado al problema de la alimentación, se ha comprobado que el 70% de los productos que se expenden en los centros educativos están ligados a la comida no saludable se evaluó cuáles eran los alimentos predilectos por los niños lo que se comprobó que los de su preferencia estaban los de menor valor nutricional como los jugos envasados, las papas fritas, snacks, galletas y ácidos Llegando a la conclusión de que los niños se dejan llevar por lo agradable de los alimentos más no por su contenido nutricional. (Casares 2017)

Los hábitos alimenticios no se enseñan con teoría, estudios demuestran que estos se aprenden en familia, en el comedor de la casa, los padres deben hacer conciencia de las formas de alimentación saludable y lo que le conviene al niño, para de ahí tomar los correctivos necesarios y establecer hábitos saludables. Es difícil pretender que los hábitos alimenticios se aprendan en la escuela, se debe promocionar la salud haciendo referencia de los alimentos saludables, se debe incluir esto tanto en escuelas como en las Instituciones Educativas, fomentando la calidad de vida y estados nutricionales óptimos.

La presente investigación se justifica al evidenciar los malos hábitos alimenticios tanto en la familia como en los recesos de las instituciones educativas, este ha constituido un problema que transita a nivel mundial, en América Latina, en Ecuador y de manera puntual en la Unidad Educativa Juan José Flores parroquia Chugchilán, cantón Sigchos de la provincia de Cotopaxi.

La novedad científica surge a partir de identificar un problema científico a resolver, en el cual se debe levantar información, analizar e interpretar para dar respuesta al problema principal de investigación.

De lo descrito anteriormente urge la necesidad de plantear una propuesta que dé respuesta al problema de investigación identificado, esta propuesta es el “Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores”.

El mejorar el rendimiento académico al tener los hábitos alimenticios saludables **beneficiará** a 20 niños de educación básica elemental junto a sus familias; además la Institución educativa contribuirá para el desarrollo integral de los niños y niñas en formación.

La investigación es factible porque dispone de la información suficiente para elaborar la propuesta que responderá al problema investigativo; además, se cuenta con el respaldo de autoridades, padres de familia y los recursos económicos suficientes financiado por la investigadora.

El diseño metodológico del trabajo investigativo empieza al asumir el paradigma crítico, ya que se caracteriza porque invita al sujeto a un proceso de reflexión y análisis sobre la incidencia de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, este paradigma da la posibilidad de generar cambios desde la capacidad que disponen como seres humanos.

El enfoque cualitativo guiará la presente investigación, debido a que la investigadora se involucró directamente en la comunidad educativa, se utilizaron técnicas e instrumentos como entrevistas y grupos focales, finalmente los resultados de la investigación son cualitativos al describir el plan de mejora el rendimiento escolar en los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos.

Es no experimental debido a que las variables no han sido manipuladas por la investigadora y se ha basado en la observación del fenómeno tal y como se da en el

contexto para después analizar las variables de la investigación; también, constituye una investigación transversal en vista de que se levantó información en un solo cohorte de tiempo (período lectivo 2021-2022).

Según el alcance de la investigación inicia con la exploración del escenario educativo desde las variables de estudio, transita por una investigación descriptiva al detallar todos los malos hábitos alimenticios en los niños de educación básica elemental y finalmente es correlacional al determinar cómo el hábito alimenticio repercute en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Para la construcción de la fundamentación teórica, se apoyó en la investigación documental, la que permitió identificar, profundizar, analizar teorías, conceptualizaciones y posturas de varios autores frente a los malos hábitos alimenticios en los niños y niñas de educación elemental y su incidencia en el rendimiento escolar.

Los métodos generales utilizados son la inducción, análisis y síntesis manejados en todo el trayecto investigativo; inductivo porque se partió de principios particulares para llegar a aspectos generales; así como también, el desarrollo de la capacidad de análisis y síntesis frente a los resultados obtenidos y a la conformación de conclusiones.

Las técnicas utilizadas para esta investigación son:

La entrevista se realizará a los docentes que imparten clases en educación básica elemental constituido por segundo, tercero y cuarto grado, ver Apéndice A.

Se conformarán dos grupos de enfoque estructurados de 7 a 10 personas, el primer grupo estará constituido por padres de familia, ver Apéndice B1 y el segundo grupo estará conformado por personal del bar y docentes de la institución, ver Apéndice B2.

Al contrastar las dos técnicas utilizadas se logró obtener un diagnóstico contextualizado sobre los malos hábitos alimenticios en los niños del subnivel elemental.

El criterio de los especialistas permitió validar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejora el rendimiento escolar de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos., ver Apéndice C; así como también el criterio de los usuarios es relevante para valorar la implementación de la propuesta en el entorno educativo, ver Apéndice D

En cuanto a población y muestra la unidad de estudio constituye la Unidad Educativa “Juan José Flores” tiene una población estudiantil de 428 alumnos, de los cuales 20 estudiantes de educación básica elemental (segundo, tercero, cuarto grado) y tres docentes quienes facilitaron la información respecto a los malos hábitos alimenticios; se aplica el método no probabilístico para la selección de la muestra, debido a que el procedimiento no es mecánico, ni con fórmulas, sino que depende de la toma de decisión de la investigación.

Tabla 2. Unidad de Estudio

Participantes	Población	Muestra
Docentes	3	3
Padres	80	10
Estudiantes	428	20
Total	679	33

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

La estructura del informe de investigación se organiza en tres capítulos; en el primero se describen las bases teóricas científicas, es decir, se da a conocer las investigaciones realizadas sobre el campo, el objeto de estudio y sus diferentes categorías de lo general a lo particular.

En el segundo capítulo se desarrolló el diagnóstico del problema, presentando la propuesta de solución para mejorar los hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas del subnivel elemental, describiendo cada uno de los elementos que la conforman y los beneficios que aportan.

En el tercer capítulo se realiza la validación de la propuesta mediante la participación de los expertos y usuarios. Cabe mencionar que cada capítulo posee las conclusiones correspondientes. Finalmente se establece las conclusiones generales y las recomendaciones, sin obviar Referencias y Apéndices.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

1.1. Antecedentes

La educación ocupa un lugar central en la ejecución de la agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, incluida la meta 3 sobre buena salud y bienestar, lamentablemente el mundo está lejos de alcanzar este propósito, debido a que cada vez se evidencian más la brecha de la pobreza, el desempleo, la desnutrición, factores que inciden contundentemente en los procesos formativos en todos los niveles educativos.

Esta problemática está presente especialmente en los países sub desarrollados, incluido el Ecuador, por ello surge la necesidad a través de la investigación científica dar respuesta a estas limitaciones que tienen gran incidencia en la formación de los educandos, a pesar de que la responsabilidad es política y social.

En este acápite se visualiza estudios investigativos sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en América Latina y el Ecuador. Sayán (2018) plantea como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de una Institución Educativa en el distrito de Comas-Lima, bajo el enfoque cuantitativo, correlacional y diseño no experimental, su población fue 160 y su muestra de 96 estudiantes de primaria y secundaria. Los resultados obtenidos fueron: Estudiantes con rendimiento académico bajo tiene un 25% de hábitos alimenticios no saludables y el 75% tiene hábitos alimenticios poco saludables. En el rendimiento académico el 28.6 % tuvo

un nivel de hábito alimenticio no saludable se encuentra en proceso B, mientras que los estudiantes con rendimiento académico con logro A, reflejan hábitos alimenticios no saludables en un 19 % y los alumnos con rendimiento académico de logro destacado AD, tienen un porcentaje de 3.1% de hábitos alimentarios no saludables.

Méndez Fanny (2019) investigadora ecuatoriana, en la investigación desarrollada sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, identificó que los hábitos alimenticios en esta institución eran nocivos para la salud de los estudiantes y ante ello plantea una “Guía didáctica sobre el correcto uso de los hábitos alimenticios para fortalecer los conocimientos básicos que se tienen sobre ese tema” Los resultados de esta investigación permitieron que la comunidad educativa concienzue sobre la importancia de una alimentación sana y la repercusión para el crecimiento integral como seres humanos.

Lapo y Quintana (2018) concretan la investigación “ Relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios con el rendimiento académico” y concluyen que es importante diseñar e implementar intervenciones en educación nutricional en las que se promueva estilos de vida y alimentación saludable, enfatizan la importancia de una dieta equilibrada y el desarrollo de buenos hábitos alimentarios con la supervisión de un grupo multidisciplinario, además es relevante involucrar a los diferentes actores en el compromiso de mejora nutricional tanto a nivel educativo como familiar.

Villalobos (2020) direccionó la investigación “Relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en niños en etapa preescolar” y llegó a la siguiente conclusión, que muchas veces por el trabajo de sus padres, los niños no tenían horarios de comida ni alimentación sana; sin embargo, los niños que lograron tener buena calidad de alimentación obtuvieron un buen rendimiento escolar, hay que seguir intentando que los niños tengan un mejor estilo de vida, que los padres proporcionen excelentes productos y un buen ejemplo, acompañados de horarios pre establecidos.

Carrasco & Ramírez (2019) en la investigación sobre “Hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo en Babahoyo” direccionada desde un enfoque mixto, obtuvo como resultado la relación estrecha entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños de la institución en estudio

1.2 Fundamentación Epistemológica

1.2.1. Rendimiento escolar

Es la capacidad que define un logro determinado expresado en una nota que obtiene un estudiante como resultado de una evaluación en donde influyen múltiples factores causales (Tedesco J, Morduchowicz, s.f.).

Para Caballero, Abello y Palacios (2007) el rendimiento escolar implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos.

También Torres y Rodríguez (citado por Willcox, 2011) definen el rendimiento académico como el nivel de conocimiento demostrado en una área o materia, comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar.

A la hora de delimitar qué factores están incidiendo en el éxito o fracaso escolar, no es extraño encontrarse con muchas dificultades, debido a que dichos factores o variables constituyen una red fuertemente entrelazada, a estas variables se los conoce como condicionantes del rendimiento académico (González, 2003). Estas condicionantes del rendimiento académico se agrupan en dos niveles: (a) las de tipo personal y (b) las contextuales.

Las variables personales se encargan de aspectos: cognitivos y motivacionales, en lo cognitivo es fundamental tomar en cuenta la inteligencia, las aptitudes, los estilos

de aprendizaje y los conocimientos previos; y, en lo motivacional el auto concepto, metas de aprendizaje y atribuciones causales.

Autores Borkowski & Thorpe (1994), Boekaerts (1996) han resaltado la importancia de la vertiente motivacional y afectiva en la construcción de modelos coherentes que expliquen el aprendizaje y rendimiento escolar. Para González & Pienda et al (2002) hablar de auto concepto es dirigir la mirada a las experiencias y/o logros escolares de los alumnos, a la conducta académica del alumno.

En la teoría motivacional de Weiner (1992) se mantiene que el comportamiento motivado está en función de las expectativas de lograr una meta y el valor de esa meta; según este autor, estos dos componentes se encuentran determinados por las atribuciones causales que expresan las creencias personales sobre cuáles son las causas responsables de sus éxitos o fracasos. Afirma que las atribuciones son determinantes primarios de la motivación, en cuanto que influyen en las expectativas, en las reacciones afectivas y, consecuentemente, en la conducta de rendimiento y en los resultados que se obtienen.

Las variables contextuales están conformadas por las socias ambientales, las instituciones y las instruccionales. Las variables socio ambientales se enmarcan en la familia y grupos de iguales; las variables institucionales en el centro escolar, organización escolar, dirección, formación de profesores, clima escolar; y, finalmente las variables instruccionales se encargan de los contenidos, métodos de enseñanza, tareas, actividades, nueva tecnología y expectativas.

Para Serrano (2001) el rendimiento escolar está relacionados con aspectos tales como los logros alcanzados en conocimientos, las destrezas en las distintas áreas o asignaturas, la adquisición de valores, la formación del carácter, la creación de hábitos de estudio y trabajo, el amor por la cultura, etc.; sin obviar las dificultades o la imposibilidad de separar los efectos del aprendizaje en el aula de otros efectos más generales y difusos que se consiguen en la calle.

Los niños y niñas en la etapa de la primera infancia deben alcanzar una educación de calidad desde los procesos formativos y de vida, la participación favorable de la familia, la interacción con el contexto, es decir en todos los escenarios sociales que contribuyen en la formación de los educandos.

Para León (2019) “El desarrollo infantil integral se alcanza cuando las habilidades y destrezas cognitivas, emocionales, físicas, sociales y culturales interactúan frecuentemente logrando que el sujeto en formación alcance una educación integral y humana capaz de lograr una intervención educativa que contribuya a potenciar el desarrollo integral de un ser humano” (pp. 143 – 159).

Lo planteado por León está cercano a lograr una educación integral, lamentablemente no visualiza de manera directa la importancia de la salud alimenticia en el desarrollo integral del niño o niña, debido a que factores como la desnutrición coartan la posibilidad de alcanzar una educación de calidad.

1.2.2. El Desarrollo Integral en el Proceso Educativo Escolar

La OMS (2007) señala que “El estar sano desde el comienzo de la vida da a cada niño la oportunidad de tener un desarrollo integral y convertirse en adultos que contribuyan de manera positiva a la sociedad; sin embargo, en algunas partes del mundo, garantizar que los niños tengan un buen desarrollo, sigue siendo una tarea complicada debido a un gran abanico de factores”

Habib K. (2019) define que “el desarrollo integral empieza desde el nacimiento hasta los 8 años, período crucial del niño, debido a que esta etapa es la base para el aprendizaje y el bienestar que le acompañarán el resto de su vida”. La autora reconoce el nivel de importancia que tiene la formación en la primera infancia desde lo físico, psicológico, afectivo, cultural y de interacción social para garantizar condiciones favorables en el desarrollo del niño y su aporte en el proceso escolar. El Ministerio de Inclusión Económica y Social (2014) indica que el desarrollo infantil integral se define como “el conjunto de acciones articuladas, orientadas a asegurar el proceso de crecimiento, maduración, desarrollo de las capacidades y potencialidades de los niños dentro de un entorno familiar, educativo, social y

comunitario, satisfaciendo de esta manera sus necesidades afectivo-emocionales y culturales” (p. 5).

Para Gutiérrez & Castellón (2010) el desarrollo integral es un factor importante para el “crecimiento armónico del niño y su funcionalidad sensorial, perceptiva, psicológica, intelectual, motriz, física y del lenguaje” (p. 7). Postura válida al entender que el desarrollo integral es multifactorial con una incidencia totalizadora en los niños y niñas durante todo el proceso formativo; sin embargo, aún no se evidencia la importancia de los buenos hábitos alimenticios como parte del desarrollo integral.

Dodge (2015) plantea que el desarrollo del niño no depende solo de la capacidad psicopedagógica, sociocultural y económica de los padres, sino de un entramado de factores mucho más complejo que de no entrelazarse entre sí pueden dejar desprotegidos a los infantes en alguna de las dimensiones de la vida, de ahí que el autor explica que “la buena salud (de la madre y el niño), la buena alimentación, buenas prácticas de crianza, apoyos sociales sólidos e interacción estimulante con personas ajenas al hogar se conciertan para facilitar la mejor oportunidad de éxito” (p. 7).

Promover una alimentación adecuada durante la etapa escolar, constituye un eje primordial para el crecimiento sano y la prevención de enfermedades, pues al tener una buena base nutricional, estarán en condiciones favorables de enfrentar los procesos cognitivos, motrices, afectivos en el proceso de aprendizaje.

Según Polanco Allué (2005) “El desarrollo integral depende de la alimentación del niño en edad escolar asegurando un crecimiento y desarrollo adecuado, teniendo en cuenta la actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo, es importante mantener una dieta equilibrada, para aportar al crecimiento del niño” (páginas 54-63).

Para alcanzar una dieta equilibrada en los niños y niñas, juegan un rol importante los padres de familia o los adultos que viven con ellos y la institución educativa, pues en el momento del recreo se alimentan desde el bar con comida poco saludable, desarrollando malos hábitos de alimentación.

1.2.3. Los hábitos alimenticios saludables en el desarrollo integral de los niños

La UNICEF (2019) establece que al momento de que los niños comienzan a asistir a la escuela primaria configuran los hábitos alimenticios de por vida; además, considera que la familia del niño, la escuela y fuerzas sociales más amplias son factores que afectan a la disponibilidad y la elección de alimentos, los niños también comienzan a asumir una cierta responsabilidad en cuanto a su alimentación. Este período de transición es importante para establecer unos hábitos alimenticios saludables” (p.81).

La Constitución de la República del Ecuador (2008) en el capítulo tercero “Derechos de las personas y grupos de atención prioritarios, referente a los derechos de niños, niñas y adolescentes sección quinta en los artículos 26 y 44, cita y garantiza el derecho nutricional del niño y adolescente y el mecanismo para la ejecución y su cumplimiento” (p.11).

De la Cruz (2015) afirma que potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que debe jugar la alimentación en la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia”

Macías, Gordillo y Camacho (2012) plantean que “los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos

alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer” (pp. 40-43).

Los hábitos alimentarios constituyen el resultado de un factor cultural, pues la cultura se crea por el ser humano y se la reproduce de generación en generación, por tanto, la familiar, el contexto escolar define los buenos o malos hábitos alimenticios.

Tamayo (2008) afirma que los hábitos alimenticios saludables se lo adquieren a lo largo de la vida, especialmente en las primeras etapas, por lo que es importante llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas” (p.2).

No es fácil asumir hábitos alimenticios saludables, ello implica ir contra corriente de la cultura alimenticia ecuatoriana, pero tampoco imposible, lo importante es empezar e ir convirtiendo en una nueva cultura alimenticia, que ayudará al desarrollo integral de los niños y niñas con repercusión positiva en el rendimiento escolar.

1.3. La alimentación y la incidencia en el rendimiento escolar

Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (2020), “existe una estrecha relación entre la alimentación y el rendimiento escolar. Los niños que siguen una dieta equilibrada tienen mayor capacidad para hacer los deberes escolares, obtener mejor notas, y tener una participación mucho más activa en todo tipo de actividades en clase”

Para Aranceta (2008) la calidad de la alimentación, la cantidad y la omisión tienen una gran influencia en los aspectos cognitivos y en la atención de las actividades escolares, teniendo una gran influencia en la salud, en el desarrollo y en los aspectos psicológicos y cognitivos de los estudiantes” (pp. 40-43).

Investigadores clásicos como Piaget (1987) plantea que “los padres al ser los encargados del cuidado de los niños deber elevar su conciencia cuando alimentan al niño, entender que no solo le proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El desarrollo cognitivo se centra en los procesos de pensamientos y en la conducta que refleja estos procesos” (pp. 5-6).

World Visión Ecuador (2021) determina que la alimentación incide en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, se refiere a todos los procesos relacionados con el uso del cerebro como la memoria, el desarrollo del lenguaje, el razonamiento, la resolución de problemas y hasta la toma de decisiones. La alimentación influye directamente en el buen desarrollo de estas funciones.

Bajaña, R., et al. (2018) determina que existen varios factores que afectan el rendimiento escolar, entre ellos: distractores como el ruido, la televisión, la radio que propician la pérdida de concentración, otro de los factores los problemas familiares seguidos de una mala alimentación y nutrición, es probable que traigan consecuencias de bajo rendimiento académico, además una buena alimentación es una línea de defensa contra muchas enfermedades infantiles que pueden llegar a dejar secuelas en las personas y marcan su desarrollo físico e intelectual en la edad adulta. Cabe recalcar que la alimentación en los escolares juega un papel importante, esencial y fundamental para el desarrollo intelectual, físico y social.

Es indudable que la buena alimentación determina condiciones favorables para el proceso de aprendizaje en los niños y niñas, mejora el desarrollo cognitivo, psicomotriz, y afectivo evidenciando un desarrollo biopsicosocial que contribuirán en el desarrollo del país y del mundo.

1.4.Nutrición en los niños y niñas de 6 a 8 años

Ecuador enfrenta una doble carga de malnutrición: 1 de cada 4 niños y niñas menores de 5 años tiene desnutrición crónica, en los resultados del estudio “Cerrando la Brecha de Nutrientes” con la participación del Ministerio de Inclusión

Económica y Social (MIES) y el Ministerio de Salud Pública (MSP) pretenden aportar al reto de la malnutrición.

La malnutrición incluye a la desnutrición crónica, el sobrepeso y la obesidad; la primera es una cifra que prevalece en un 23,9 por ciento en menores de 5 años, cifra que es mayor en las zonas rurales; mientras que el sobrepeso u obesidad está presente en 3 de cada 10 niños en edad escolar.

Además, las deficiencias en nutrientes y el sobrepeso coexisten en un mismo hogar; inclusive en la misma persona en diferentes etapas de la vida, demostrando que la calidad de la dieta que consumen no es la adecuada. Los niños de 6 a 8 años deben consumir un total de 1400 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera, ver Tabla 3.

Tabla 3. Requerimiento de energía por día

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA NIÑOS DE 6 - 8 AÑOS (1400 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	280
MEDIA MAÑANA	10%	140
ALMUERZO	40%	560
MEDIA TARDE	10%	140
CENA	20%	280
TOTAL	100%	1400

Elaborado por: Moreno & Galiano (2015)

Moreno & Galiano (2015) consideran que, en la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y las otras

tecnologías de la información y la comunicación (TICs) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular”.

1.4.1. ¿Qué es Nutrición?

La nutrición se define como un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células e incluye la incorporación y utilización, por parte del organismo, de la energía y materiales estructurales y catalíticos, de los cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma; dado que el ser humano es un ser biopsicosocial, la nutrición no se limita a las funciones biológicas, sino que implica otras de naturaleza social y psicológicas (Hernández, Correa & Correa, 2018).

Según la OMS (2021), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable”.

Villagómez (2013) plantea la importancia de cada uno de los nutrientes tanto macro (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) como micro (vitaminas y nutrientes inorgánicos), el uso de la dieta correcta con variedad de alimentos descartando por completo ciertos alimentos y bebidas con cero componentes nutricionales, finalmente los ejercicios contribuyen para un crecimiento sano.

La nutrición para niños se basa en los mismos principios que la nutrición para adultos, todos necesitan los mismos tipos de nutrientes, como vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasa; sin embargo, los niños necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según las diferentes edades” (Mayo Clinic, 2021), ver Figura 1.

Se plantea alimentos con alto contenido de nutrientes:

- **Proteínas.** Mariscos, carnes sin grasa y de ave, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, frutos secos y semillas sin sal.
- **Frutas.** Frutas frescas, congeladas o secas, en lugar de jugo de frutas. Tener en cuenta que media taza de frutas secas cuenta como una taza de frutas frescas. Si se consumen en exceso, las frutas secas pueden aportar calorías adicionales.
 - **Verduras.** Frescas, congeladas o secas. A este grupo corresponde la lechuga, las acelgas, las espinacas, el apio, brócoli, remolacha, zanahoria, ajo, calabaza, coliflor, entre otros.
 - **Granos.** Escoge los granos integrales, como pan integral, avena, palomitas, quinua y arroz integral o silvestre. Limita los granos refinados, como pan, fideos y arroz blancos.
 - **Lácteos.** Lácteos descremados o con bajo contenido de grasa, como la leche, el yogurt, el queso o las bebidas de soja fortificadas.

De debe limitar o erradicar lo siguiente:

- **Azúcar añadida.** Algunos ejemplos de azúcar añadida son el azúcar moreno, el endulzante de maíz, el jarabe de maíz, la miel, gaseosa y las bebidas deportivas y energizantes.
- **Grasas saturadas.** Proviene principalmente de alimentos de origen animal, como la carne roja, de ave y los lácteos enteros. Se debe reemplazar las grasas saturadas con aceites vegetales y de frutos secos, que proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E. Las grasas más saludables también están presentes de manera natural en las aceitunas, las nueces, los aguacates y los mariscos.
- **Sodio.** Demasiada cantidad de sodio es perjudicial para los niños, se debe revisar las etiquetas nutricionales y buscar productos con bajo contenido de sodio.

De 5 a 8 años: pautas diarias para niñas

Calorías	De 1200 a 1800, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína	De 3 a 5 onzas (de 85 a 142 g)
Frutas	De 1 a 1,5 tazas
Verduras	De 1,5 a 2,5 tazas
Granos	De 4 a 6 onzas (de 113 a 170 g)
Lácteos	2,5 tazas

De 5 a 8 años: pautas diarias para niños

Calorías	De 1200 a 2000, según el nivel de crecimiento y de actividad
Proteína	De 3 a 5,5 onzas (de 85 a 156 g)
Frutas	De 1 a 2 tazas
Verduras	De 1,5 a 2,5 tazas
Granos	De 4 a 6 onzas (de 113 a 170 g)
Lácteos	2,5 tazas

Fig. 1 Pautas para el consumo diario según tipos de nutrientes

Elaborado por: Tomado de Estilo de Vida Saludable Mayo Clinic (2021).

Para el Centro de Estudios y servicios en Salud de la Universidad Veracruzana (2022) la nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Se conoce como nutrición, por otra parte, al estudio de la relación entre los alimentos con la salud”

Kramer, A. (2004) expresa que “la nutrición es el resultante de procesos que empieza en la alimentación, la cual la realizamos de forma voluntaria, mediante la acción de la masticación y salivación” a continuación lleva el proceso de; metabolismo (transformación que sufren los alimentos una vez absorbidos), en el cual el organismo aprovecha los nutrientes que contienen los alimentos, para formar músculo, sangre, piel, tejidos, otros producen.

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo de los niños y niñas, es necesario una alimentación equilibrada con la finalidad de alcanzar una buena salud

y evitar contraer enfermedades que afectan en el desarrollo integral incluido el desarrollo cognitivo y físico.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria propone la pirámide alimenticia saludable que consiste en la representación gráfica de un triángulo que está dividido en pisos con alimentos agrupados como si fueran eslabones, ver Figura 2.

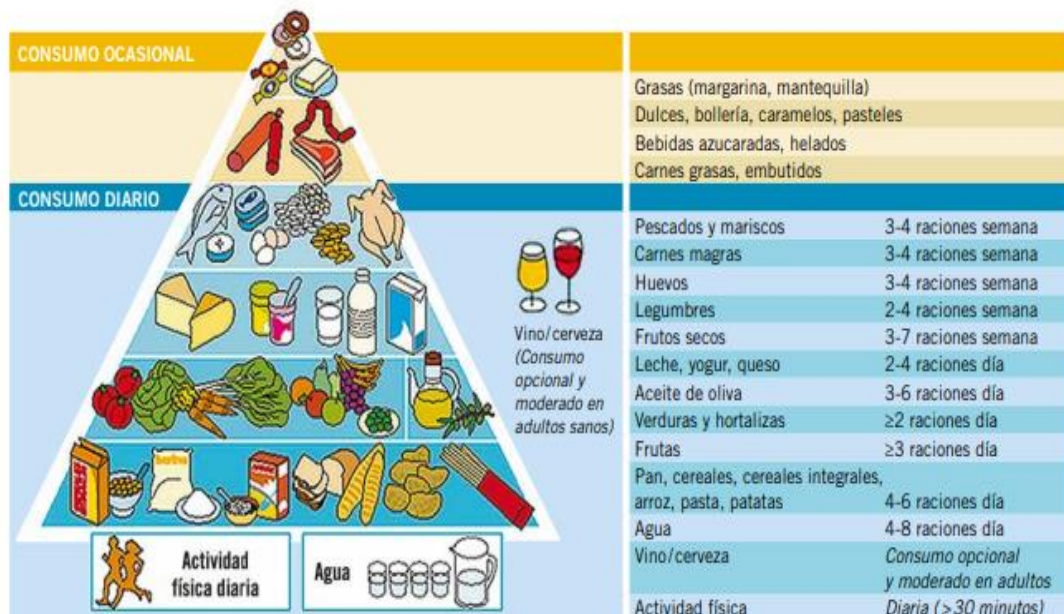


Fig. 2 Pirámide Alimenticia Saludable SENC

Elaborado por: Hurtado (2013)

Hurtado (2013) determina que “la alimentación es un factor biológico básico para subsistir, no solo cumple una necesidad fisiológica en los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo” (p. 34).

Los seres humanos necesitan alimentos que contengan nutrientes los cuales se encuentran en forma de tejidos animales y vegetales y los adquieren mediante la alimentación; la acción de comer beneficia al cuerpo desde el punto de vista fisiológico, estos alimentos generales varios aportes:

El Aporte energético resulta fundamental para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas

y grasas deben ofrecerse en cantidad, calidad y proporción adecuados. De este modo, se consigue un correcto funcionamiento del sistema metabólico.

El Aporte plástico para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas, grasas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viva y ejercen la función indispensable de construcción tisular. Dentro de los minerales a tener en cuenta, destacamos el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Aporte regulador viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

Aporte de reserva teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico.

Al no existir una alimentación sana se corre el riesgo de desarrollar enfermedades que se presentan en el adulto y con base nutricional desde la infancia: enfermedad isquémica coronaria, aterosclerosis, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).

1.5. Distribución de la dieta de los niños de 6 a 8 años

Serrano Aguilar (2017) determina que entre los 6 y los 8 años los niños se enfrentan a un mayor esfuerzo intelectual, horarios escolares más estrictos, más deporte y vida social activa, todo ello requiere un adecuado aporte nutricional para mantener una buena salud con eficiente rendimiento.

La literatura científica afirma la importancia de una buena alimentación desde el punto de vista nutricional para el desarrollo del niño a niña y la repercusión en el ejercicio escolar, pero también se debe tener en cuenta la ingesta de algunos alimentos que perjudican, lamentablemente no existe un trabajo en equipo entre

padres de familia e institución educativa para garantizar desde sus espacios buenos hábitos alimenticios.

Navarra (2016) expone que en la edad escolar “la dieta es importante en el desarrollo intelectual y físico del niño, por lo que necesitará una planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar las actividades físicas en su día a día”. El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta.

El desayuno es la comida más importante del día, ya que el organismo ha pasado varias horas de ayuno durante la noche, necesita recuperar los nutrientes para mantener las funciones del organismo, obtener la energía necesaria para empezar el día y realizar las actividades diarias. El desayuno debe cubrir del 20 al 25% del valor calórico total diario. La colación de media mañana es una pequeña comida que debe cubrir del 5 al 10% del valor calórico total diario.

El almuerzo es una de las comidas principales del día, este debe incluir todos los grupos de alimentos y debe cubrir el 35% del valor calórico total diario. Debe ser variado, y es un buen momento para compartir en familia y hacer de la comida un momento agradable.

La colación de media tarde al igual que la de la mañana debe cubrir de un 5 a un 10% del valor calórico total diario. Debe ser nutritiva, pero no copiosa, es solo un aperitivo antes de la merienda para que el organismo no se quede sin energía.

La merienda contiene los mismos alimentos que el almuerzo, pero en menor cantidad, igualmente debe ser variada con diferentes texturas, condimentada adecuadamente sin abusar de la sal y la grasa, este tiempo de comida debe cubrir del 25 al 30% del valor calórico diario total.

El Estado Ecuatoriano desde la constitución garantiza políticas sobre seguridad alimentaria y nutricional, propenden a eliminar los malos hábitos alimenticios, respetan y fomentan los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de alimentos propios de cada región, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Lamentablemente el gobierno de turno no concreta lo planteado en la constitución y los esfuerzos están centrados desde la iniciativa de las autoridades y docentes de las instituciones educativas, de ahí surgen diferentes proyectos que pretenden cambiar una realidad poco favorable para el educando y el proceso formativo.

Contreras (2016) establece que “Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. La promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana es básica para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral” (p.2).

Los hábitos alimenticios en los niños y niñas responden a toda una cultura alimenticia, ellos se construyen y se replican en el contexto familiar e institucional, así lo ratifica Castro (2015) al plantear que “durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuye positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual”

El consumo de los alimentos con los nutrientes requeridos para el normal crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas, sumado a un escenario familiar que proporcione experiencias positivas que favorezcan el consumo de los alimentos, promueve la adquisición de habilidades sociales, emocionales e intelectuales acordes al crecimiento físico del niño y la niña. Así, la alimentación rebasa la mirada restringida a lo corporal, configurándose como un componente que afecta el desarrollo infantil de manera integral.

Velásquez, (1992), plantean la relación de los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico y cultural de las familias con el estado nutricional; en casos de precariedad, la poca disponibilidad o la baja calidad y cantidad de los alimentos que

se consumen compromete el crecimiento por deficiencia de calorías y nutrientes en la población escolar.

Cadena (2018) determina que a la edad de 6 a 8 años está en la etapa escolar que tiene una velocidad de crecimiento más lenta, come mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, al compartir ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer.

Lo descrito anteriormente deja claro que la incidencia de los hábitos alimenticios aporta en gran escala el desarrollo integral de los niños y niñas, teniendo en primer lugar la familia y en segundo lugar está la escuela ya que los niños en gran parte pasan en la escuela en compañía de sus amigos, en la etapa escolar el niño ya empieza a ser independiente y puede perjudicar ya que no existe control en la alimentación.

1.6.Fundamentación del Estado del Arte

Los fundamentos del estado del arte dan cuenta de las condiciones a través de las cuales se ha producido el conocimiento que va a ser transferido.

Según Taira (2018), los hábitos alimenticios son la enseñanza primordial que los niños aprenden de sus padres, lastimosamente en muchas ocasiones estos hábitos no son saludables y no conllevan la nutrición que los niños requieren para desarrollarse de manera integral en su parte física, anatómica y mental.

Por otra parte, una estabilidad emocional permite que el niño observe de forma clara su entorno y analice los beneficios de una vida saludable, lo mismo sucede cuando su cuerpo se encuentra en óptimas condiciones y puede desarrollar habilidades que lo motiven a experiencias más placenteras para su educación y su crecimiento.

Ante el aporte de Luna (2018) asegura que el estado del arte de la nutrición y los buenos hábitos alimenticios aborda la relación que tiene un niño o niña con los procesos alimentarios y con los alimentos en las áreas conductuales, actitudinales y el contexto social en el que se desenvuelve desde el campo del conocimiento.

Desde la literatura científica en los cinco últimos años y con aportes de investigadores clásicos, ratifican que los buenos hábitos alimenticios proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento físico y mental de los niños, es decir para el desarrollo integral.

La cultura alimenticia generada en los últimos tiempos va en contravía desde las políticas mundiales, nacionales y locales en relación a los hábitos alimenticios, la influencia de los países desarrollados con la elaboración de comidas rápidas, debido a que, los padres de familia se encuentran trabajando y los hijos comen solos en casa, sin una supervisión adecuada.

Después de todo el recorrido conceptual sobre el rendimiento escolar; el desarrollo integral en el proceso educativo escolar; los hábitos alimenticios saludables en el desarrollo integral de los niños; la alimentación y la incidencia en el rendimiento escolar, la nutrición en los niños y niñas de 6 a 8 años y la distribución de la dieta de los niños de 6 a 8 años se determina lo siguiente:

Que existe un vacío conceptual y teórico frente a los hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas del subnivel elemental” en la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos. Este vacío será cubierto con la presente investigación que contribuirá contundentemente en el desarrollo y bienestar personal, familiar e institucional para ir generando nuevos hábitos alimenticios que sean reflejados en el rendimiento escolar.

1.7. Conclusiones Capítulo I

- A través de los antecedentes se logró mapear todas las investigaciones que tenían una problemática similar a la presente investigación y que los objetivos estaban bajo una misma perspectiva que se centró en los buenos hábitos alimenticios y el rendimiento escolar.
- La fundamentación epistemológica se sustenta desde varias posturas de investigadores de los últimos cinco años y clásicos que han contribuido notoriamente en la construcción científica sobre los buenos hábitos alimenticios y el rendimiento escolar.

- Los hábitos alimenticios saludables nacen en la familia y se refuerzan en la escuela, por ello el trabajo debe ser coordinado entre ambas partes ya que será la clave para establecer pautas de actuación conjunta que favorezca la cultura alimentaria de calidad y saludable.

CAPÍTULO II

PROPUESTA

2.1. Título de la Propuesta

Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

2.2. Objetivos

Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores

.2.3. Justificación

2.3.1. Caracterización socio económica y cultural de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos.

La parroquia Chugchilán se encuentra ubicada al noroccidente de la Provincia de Cotopaxi y occidente del Cantón Sigchos con una superficie territorial de 32.250 hectáreas, asentada a 2.860msnm. Sus límites son:

Norte: Cantón Sigchos

Sur: Las comunidades de Guangaje y Pilaló

Este: Las Parroquias de Isinliví y Guangaje

Oeste: Las comunidades de Pucayacu y el Tingo.

La Parroquia de Chugchilán cuenta con 22 comunidades o caseríos las mismas que 6 pertenecen a la zona del sub trópico, estas son: Saraguasí, Guarmalia, Tilipulo, Malti, Quindigua, Yaguachaqui.

Las comunidades que no pertenecen al subtrópico son: Pilapuchin, Chaupi, Guayama San Pedro, La Moya, Cuisana, Jataló, Cóndor Ucto, Moreta, Tundutó, Itupungo, Sigue Guantug, Chasualó, Itualó, Chinalo Alto, Pujipamba y Amanta.

La Población es indígena, sus orígenes parten antes de la conquista de los españoles, sus tierras son ricas en minerales, se dedican a la agricultura y al comercio, hablan su lengua nativa que es el Kichwua y el Castellano (como segunda lengua).

Se encuentran en un proceso de autodefinición y recuperación de su identidad, por ellos sostienen las tradiciones culturales, costumbres, vestimenta, e incluso fiestas, entre la más nombrada la celebración del Corpus Christi, en la que entonan música con instrumentos autóctonos como el churo, la flauta, el rondador, la bocina, el pingullo, el arpa y el violín; lamentablemente esta fiesta ha sufrido cambios producto de la intromisión de otras culturas exógenas modernas.

Los grupos étnicos existentes en la parroquia son mayoritariamente los indígenas en un 60% y mestizos el 40%. La Actividad económica La dinámica económica se basa en la agricultura del pasto y papas, también en la conformación de circuitos económicos que surgen del intercambio de los excedentes de productos desde el trueque hasta la venta con dinero en efectivo entre familiares, amigos y visitantes del sector con productos como: morocho, chochos, cebada, papas, cebolla, tomate de árbol, maíz etc.

Los productos alimenticios que genera la zona son el trigo, cebada, quinua, maíz, habas, chochos, morocho, cebolla y tomate de árbol, entre los tubérculos se encuentran la papa como el principal producto alimenticio de la zona. Las comidas típicas con las papas con cuy, mote con hornado y caldo de gallina criolla.

2.3.2. Caracterización de la Unidad Educativa Juan José Flores

La Unidad Educativa “Juan José Flores” es una institución pública de carácter Fiscal se localiza en la parroquia rural Chugchilán, pertenece al cantón Sigchos, provincia de Cotopaxi, ver Figura 3.



Fig. 3 Fotografía satelital de la ubicación de la Unidad Educativa “Juan José Flores”

Elaborado por: Tomado del Sistema de Posicionamiento Global

La Unidad Educativa Juan José Flores cuenta con un total de 456 estudiantes (222 mujeres y 234 hombres) en el año lectivo 2021 2022; 24 docentes incluidos autoridades (18 mujeres y 6 hombres), 21 docentes poseen título de tercer nivel y 3 docentes título de cuarto nivel.

El nivel de participación de padres de familia en los procesos educativos es poco alentador debido a que existe un 40% que no se involucra en el proceso formativo de los hijos, no revisan tareas y no participan en las convocatorias realizadas por la institución educativa para trabajar en equipo con la finalidad de generar mejores condiciones para el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.3.3. Valoración de los docentes sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

- El 100% de docentes consideran que los hábitos alimenticios no son los adecuados ni saludables para los niños del Subnivel Elemental.
- Los docentes plantean que los alimentos más consumidos en los recreos son los siguientes: papas fritas acompañadas de cuellos de pollo fritos, huevos fritos, salchichas fritas; además, gaseosas, bolos y todas las variedades de duces.
- El 100% de docentes consideran estar de acuerdo que existe plena relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento escolar (promedio del rendimiento escolar 7,23).
- El 50 % de docentes manifiestan que el bar ofrece alimentos sanos y saludables, mientras que el otro 50% opina lo contrario.
- El 30% de docentes desconocen la existencia de una comisión encargada del control del expendio de los productos del bar.
- La totalidad de los docentes consideran que es fundamental el trabajo desplegado desde los hogares, debido a que los padres de familia son quienes direccionan bien o mal los hábitos alimenticios.
- Por unanimidad los docentes concuerdan la importancia de los talleres de capacitación para padres de familia, docentes y personal del bar.

2.3.4. Criterios emitidos por los padres de familia frente a los hábitos alimenticios de los hijos.

- El 90% de padres de familia no envían lonchera a sus hijos para los recreos establecidos en la institución educativa y el 10% si envía.
- El 10% de padres de familia que si envían la lonchera a los hijos les envían los siguientes productos:
 - Papas fritas (en funda)
 - Manzanas, naranjas
 - Empanadas
 - Canguil

- Tostado
- Pan
- Jugo o cola
- La mitad de los padres de familia desconocen que productos expenden en el bar.
- El 100% de padres de familia están de acuerdo que al tener una buena alimentación en las tempranas edades, el rendimiento escolar será favorable.
- La totalidad de los padres de familia consideran que es necesario mejorar la calidad de los alimentos que envían en la lonchera a los niños, así como también incentivar en casa para el consumo de alimentos saludables como: frutas, cereales naturales, granos, tubérculos que la zona genera para la población local y regional.
- El 100% de padres de familia están de acuerdo en recibir capacitaciones para conocer el listado de alimentos saludables y como prepararlos para que sean visualmente atractivos y alimenticios.

2.3.5. Juicios emitidos por el personal del bar de la Unidad Educativa Juan José Flores.

- El personal del bar acepta parcialmente que los productos ofertados en la institución no son favorables para la buena salud de los niños.
- Para contrastar el criterio del personal del bar, se preguntó a varios docentes sobre la calidad de productos alimenticios consumidos por los niños, los resultados fueron que el 50% de productos vendidos en el bar no aportan con los componentes nutricionales para los niños del sub nivel elemental.
- Según el criterio del personal del bar institucional comercializan lo siguiente: mandarinas, manzanas, plátano, peras, pan con espumilla, papas fritas con cuellos de pollo, huevos fritos, salchichas, arroz con pollo frito, gaseosa, yogur, bolos, chupetes, caramelos, chicles, chitos.

2.4. Desarrollo de la propuesta

2.4.1. Elementos que la conforman

La propuesta está conformada por cuatro elementos esenciales:

- Sustentación teórica desde las cuatro leyes de la alimentación planteado por Escudero Pedro (2012) y la pirámide de la SENC por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Plan de hábitos alimenticios saludables para los niños y niñas del sub nivel elemental con los productos alimenticios que produce la zona.
- Implementación del Plan de hábitos alimenticios saludables para los niños y niñas del sub nivel elemental
- Seguimiento y evaluación del Plan

2.4.1.1. Sustentación teórica desde las cuatro leyes de la alimentación planteado por Rivera y Guerrero (2014)

Según Rivera (2014) “Un plan alimenticio es una guía para controlar la ingestión de alimentos a fin de suplir las reales necesidades del organismo; en otras palabras, es un régimen elaborado con base en lo que cada persona necesita para mantener una buena salud”. Al construirlo, se deben considerar la edad, el sexo, la condición física, el gasto energético diario y si la persona tiene intolerancia a algún alimento.

Según explica Inmaculada (2021) “un plan alimenticio o nutricional es una organización de la alimentación que necesita cada persona para mantenerse sano, cabe destacar que esta ingesta es diferente en cada persona, al tener diferentes necesidades entre individuos, y en cada momento, según las necesidades específicas (actividad física, patología...). Para elaborar un plan alimenticio, hay que tener en cuenta varios factores como la edad, sexo, actividad física, problemas de salud, estilo de vida.

Los aportes que mencionan los autores al referirse al plan de alimenticio saludable, es que debe ser diseñado tomando en cuenta los diferentes factores, principalmente al grupo de edad que pertenecen los niños y niñas subnivel elemental, quienes se

encuentran formando parte del ámbito escolar en estas edades el cual debe ser una oportunidad para ir adquiriendo buenos hábitos alimenticios.

2.4.1.1.1. Las 4 Leyes de la Alimentación

Las cuatro leyes de la alimentación planteadas por Rivera y Guerrero (2014) son: ley de la cantidad, de la calidad, de la armonía, de la adecuación. Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes, estas se relacionan y se complementan entre sí, buscan garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona, a pesar de que algunas a menudo son olvidadas, otras no se cumplen por completo y con otras se excede diariamente.

Ley de la Cantidad: esta ley busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo. Si la ley no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido (generalmente desnutrición) o cuando la ley es excesiva el aporte es superior a las necesidades del individuo (sobrepeso u obesidad).

Ley de la Calidad: con esta ley la alimentación debe ser completa con todos los macros y micronutrientes, (minerales y vitaminas). Cuando esta ley se cumple la alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.

Ley de la Armonía: su función es buscar que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macronutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional. Si se cumple la tercera ley la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

Ley de la Adecuación: está sujeta a la adecuación de cada persona y de ella surgen dos conceptos fundamentales para tener en cuenta:

La finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre; es decir si la persona está sana la

alimentación debe conservar la buena salud y si se encuentra enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado en general.

Otro concepto es la de-adequación, sólo puede lograrse si la alimentación administrada se adapta a la persona que la ingiere. Se considera a dicha ley, “universal”, siendo esa la que siempre debe cumplirse, ya que toda alimentación debe ser acorde a los gustos de la persona, hábitos, cultura, situación socio económica y su estado de salud.

Estas cuatro leyes se complementan entre sí de modo a que llega un punto en el que si una de las leyes no se cumple lleva forzosamente al incumplimiento del resto. Cuando la alimentación cumple con estas cuatro leyes, se considera una alimentación saludable y normal.

Las “leyes” que se encuentran a continuación son principios o normas que orientan los juicios y procedimientos a seguir en un régimen, el cual debe ser prescripto para mantener la salud o recuperarla.

2.4.1.1.2. Sustentación teórica desde la pirámide de la SENC por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

La pirámide alimenticia saludable de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) está dirigida a la población general, y es la pirámide alimenticia actual. La pirámide es un triángulo con un vértice en la parte superior, y una base en la inferior. En su interior hay diversos pisos con alimentos agrupados, como si fueran eslabones o piso, ver Figura 4.

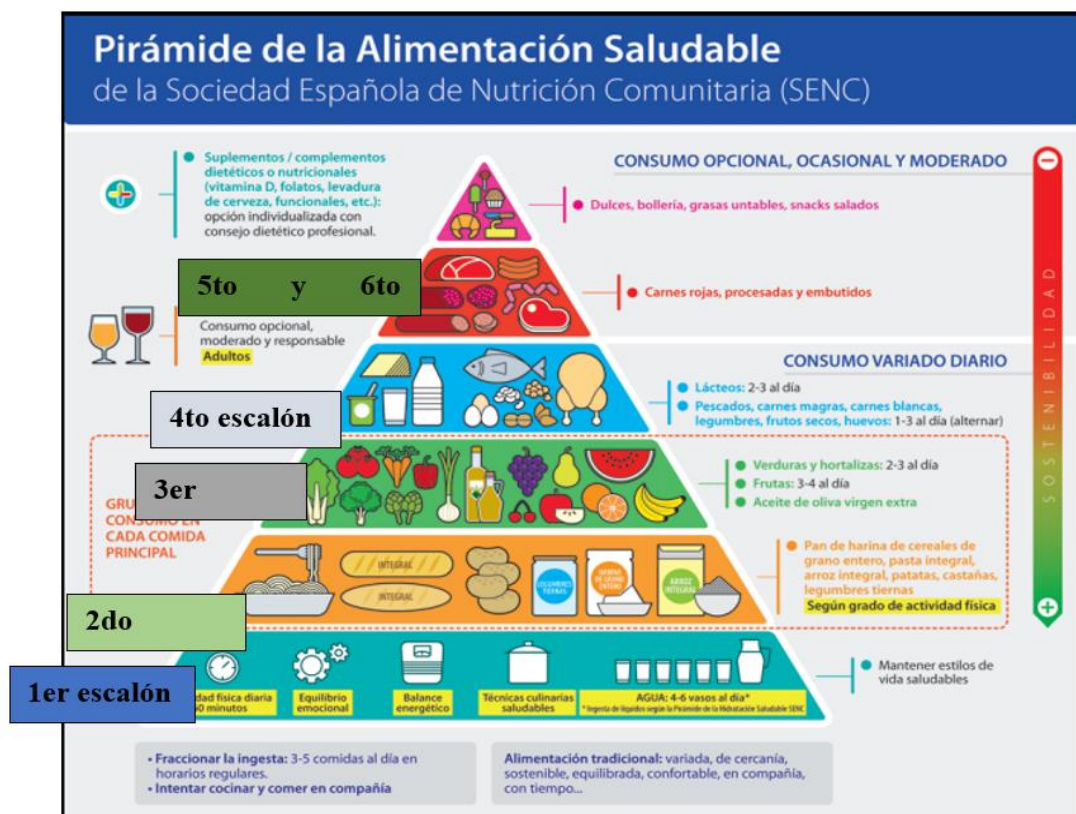


Fig. 4 Pirámide alimenticia SENC 2015

Elaborado por: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Primer escalón, hábitos saludables: esta es la incorporación más reciente a la pirámide. Hace referencia que una alimentación no puede ser sana si no está dentro de un marco de estilo de vida saludable. Por eso en este grupo se encuentra la promoción de la actividad física regular y el equilibrio emocional. También se recomienda usar técnicas de cocina saludables para reducir las grasas saturadas. De debe tener en cuenta que muchas de las grasas que se utilizan para freír, como la mantequilla o la manteca, poseen un alto contenido de grasas saturadas, además es importante el alto consumo de agua.

Segundo escalón, alimentos ricos en hidratos de carbono: encontramos el pan, la pasta, el arroz y otros cereales (especialmente en sus versiones integrales), las legumbres tiernas (guisantes, habas...) y tubérculos como las papas. El consumo diario de estos alimentos es indispensable por su composición rica en carbohidratos.

Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

Tercer escalón, verduras, frutas y aceite de oliva: las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir un mínimo de 5 raciones de fruta y verdura a diario.

Cuarto escalón, alimentos proteicos: son los lácteos (leche y derivados), los huevos, el pescado, los frutos secos y las carnes blancas (aves). El consumo de productos lácteos se aconseja que sea diario, entre 2 y 3 raciones.

El Quinto y Sexto escalón hace referencia al consumo opcional, ocasional y moderado. Esto significa que son alimentos que, si se consumen, debe ser esporádicamente y en cantidades moderadas.

Los niños de 6 a 8 años deben consumir un total de 1400 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera, aproximadamente, ver Tabla 4.

Tabla 4. Kilocalorías por día según momentos de comida.

REQUERIMIENTO DE ENERGIA POR DIA		
NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS (1400 Kcal)		
TIEMPOS DE COMIDA	DISTRIBUCION PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	280
MEDIA MAÑANA	10%	140
ALMUERZO	40%	560
MEDIA TARDE	10%	140
CENA O MERIENDA	20%	280
TOTAL	100%	1400

Elaborado por: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Los grupos de Alimentos

Según Educación en la Alimentación y Nutrición (2022) Los grupos alimenticios son la categoría o separación de los alimentos con base a sus funciones y de igual manera de acuerdo a los nutrientes que aportan al organismo. A su vez, es importante tener en cuenta que para llevar una dieta balanceada es necesario ingerir durante el día alimentos de todos los grupos alimenticios. Exacto

Grupo de Cereales

Son las plantas gramíneas y a sus frutos maduros, enteros, sanos y secos contienen entre un 65-75% de su peso total como carbohidratos, ver Tabla 5.

Tabla 5. Grupo de Cereales

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
4- 5 Porciones	
1 ½	unidad de pan
7	cucharadas de arroz
½	plato de fideo
9	unidades de galleta
1	unidad mediana de papa
1	rodaja pequeña de yuca blanca

Elaborado por: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Verduras

Son la parte de las plantas que se puede comer, ya sea crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas o como jugo, ver tabla 6.

Tabla 6. Grupo de Verduras

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
2 Porciones	
1	unidad mediana de tomate
10	arbolitos de broccoli
2/3	de taza de vainitas
1	unidades de galleta
1	unidad pequeña de zanahoria
1	trozo pequeño de zapallo

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Frutas

Son productos de índice comestible que son obtenidos de árboles silvestres o plantas cultivadas. Su característica principal es ser dulces al extremo o ser muy ácidas, tienen mucha variedad de sabores, colores, tamaños y texturas, ver Tabla 7.

Tabla 7. Grupo de Frutas

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
3 Porciones	
1	unidad mediana de mandarina, tuna, y otros.
1	unidad pequeña de naranja, mango, manzana, unidad de platano.
10	unidades de uva
1	tapada pequeña de papaya
1	rodaja pequeña de piña

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Lácteos

Son aquellos productos hechos a partir de la leche o que derivan de la misma, como ser queso, yogurt, manteca, crema de leche, ver tabla 8.

Tabla 8. Grupo de Lácteos

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
2-3 Porciones	
1/3	de leche descremada (en 1 taza)
3-abr	de vaso de leche fresa, yogur
1	taja mediana de queso fresco

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Carnes

Son alimentos plásticos y proporcionan una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, ver Tabla 9.

Tabla 9. Grupo de carnes

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
2-3 Porciones	
2	unidades pequeñas de huevo de gallina
1/3	Filete mediano de cerdo
4	cucharadas llenas de conserva de pescado de atún
1	filete mediano de hígado de res
1/2	Filete de pescado fresco
1/2	filete mediano de pollo, carne
1/2	taza de sangre cocida de pollo

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Azúcar

Es un alimento necesario para el organismo, es su principal fuente de energía. Lo consumimos en forma de hidratos de carbono, que se transforman en azúcares que se queman en la actividad física, o se almacenan en el cuerpo, ver tabla 10.

Tabla 10. Grupo de azúcar

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
2 Porciones	
1	cucharadita de azúcar
1	cucharada de miel
2	cucharadas de mermeladas

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

Grupo de Grasas

Son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado, ver tabla 11.

Tabla 11. Grupo de Grasas

PORCIONES DE INTERCAMBIO	
Los niños de 6 a 8 años requieren un total de 1400 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimento	
2 – 3 Porciones	
2	cucharadas de aceite vegetal
1	cucharada de mantequilla
5	unidades de nueces

Elaborado por: <https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>

2.4.1.1.3. Cuántas comidas en el día deben tener los niños del subnivel elemental (de 6 a 8 años)

Según Ramos (2021) El niño debe tener cinco tiempos de comida en un horario establecido: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda, para que el aporte de calorías esté distribuido en porcentajes de 20 por ciento, 40 por ciento, 20 por ciento en las tres comidas principales, respectivamente, y el 20 por ciento restante en las dos comidas intermedias.

El desayuno:

Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importantes del día y debería cubrir al menos el 20% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas en edad escolar. Se debe consumir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que le guste al niño o la niña.

- Bebida con leche entera: de medio a un pocillo, según edad (avena, chocolate, yogur). Alimentos proteicos: Huevo (una unidad) o queso (una a dos onzas).
- Cereal elaborado (pan, galletas), de media a una unidad.
- Fruta entera: media porción o una unidad pequeña.

La media mañana:

Es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la merienda y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes el 10%.

- Bebida con leche: 1/2 taza (avena, chocolate, yogur).
- Cereal elaborado: de ½ a 1 unidad.

Almuerzo:

Es el momento del día en que se cómo la comida más consistente de debe cubrir al menos 40% de la necesidad nutricional diaria de los niños y niñas.

- Proteína: res, pollo: 1 ½ a 2 onzas.
- Cereal: arroz o pasta: 3 a 5 cucharadas.

- Tubérculos/plátanos: una unidad pequeña o tajada
- Verduras cocidas o ensalada: 2 a 4 cucharadas.
- Fruta o sorbete: ½ a 1 vaso mediano.

Media tarde

Es un tiempo de comida entre el almuerzo y la merienda o entre el almuerzo para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes el 10%.

- Fruta entera o en jugo: 1 porción o ½ a 1 vaso mediano o una unidad pequeña.
- Cereal elaborado: de ½ a 1 unidad.

Merienda:

Se debe proporcionar el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien en un 20%.

- Proteína: res, pollo: 1 ½ a 2 onzas.
- Cereal: arroz o pasta: 3 a 5 cucharadas. Puede remplazarse por tubérculos si es de la preferencia.
- Verduras cocidas o ensalada: 2 a 4 cucharadas.
- Fruta, sorbete o jugo de fruta natural: ½ a 1 vaso mediano.

El Instituto Nacional de Salud (2018) Los niños y niñas de 6 a 8 años necesitan consumir diariamente un litro y medio diario de agua (de 4 a 6 vasos) para prevenir cuadros de deshidratación por el incremento del calor. Esta cantidad de agua ayuda a llevar un proceso digestivo normal, previene el estreñimiento, transporta los nutrientes a las células del cuerpo, regulariza la eliminación de residuos a través de la orina y contribuye a la oxigenación el cerebro.

Faros Sant (2022) Medir las raciones de alimentos con el método de la mano de forma general, puede ser de gran utilidad usar como orientación la mano de cada persona. Esta técnica se conoce como el “método de la mano” y sirve como guía para orientar sobre la ración de cada grupo de alimentos.

A modo de resumen, estas serían las directrices de este método:

Verduras: la ración sería equivalente a la cantidad que cabe en las dos manos juntas en forma de cuenco, ya sean crudas o cocidas.

Hidratos de carbono: formado por cereales y derivados (pasta, arroz, pan, etc.), tubérculos (patata, boniato, etc.), que son alimentos ricos en hidratos de carbono. La ración equivale al espacio que ocupa un puño cerrado en crudo.

Proteína: la ración de carne, pescado, huevo y legumbres debe ser de la medida de la palma de la mano (desde la muñeca hasta los dedos). Además, el grosor del trozo de carne y pescado, por ejemplo, debe ser aproximadamente como el grosor del dedo meñique. En el caso de las legumbres, también puede medirse la ración como el grupo anterior (espacio que ocupa un puño cerrado) ya que también son una fuente importante de hidratos de carbono.

Frutas: la ración equivale a la cantidad que cabe en una mano abierta en forma de cuenco.

Quesos: en este caso, el trozo de queso debe limitarse a la ración equivalente en largada y anchura a los dedos índice y corazón juntos.

Grasas: la ración equivale al primer tramo del dedo índice, es decir, la primera falange de este dedo.

Azúcares: los azúcares de adición no están recomendados a ninguna edad. Debe limitarse su consumo y si se utiliza que sea en muy pequeñas cantidades ver Figura 5.



Fig. 5 Medir las raciones de alimentos con el método de la mano

Elaborado por: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-rationes-comida-ninos>

2.4.2. Explicación de la propuesta

En la presente propuesta del plan de hábitos alimenticios de los niños/as del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores contempla varios factores como: la situación geográfica, los productos alimenticios que genera la zona, la situación socio económica y cultural, ver Tabla 12, 13, 14,15, 16,17

Existe una responsabilidad compartida entre la institución y los padres de familia, por ello el desayuno, el almuerzo, el refrigerio de la tarde y merienda son de exclusiva responsabilidad de los padres de familia.

Tabla 12. Plan alimenticio para el Desayuno – Responsables

Plan alimenticio para el Desayuno – Responsables: Padres de Familia (6:00-7:00)							
GRUPO	ALIMENTO SUGERIDO						
FRUTOS 1 porción= una taza	Lunes Durazno 39kcal	Martes Cedas 89kcal	Miércoles Pera 57 kcal	Jueves Sandia 30 kcal	Vienes Naranja 47 kcal	Sábado Mora 43 Kcal	Domingo Fresas 32kcal
CARBOHIDRATOS, GRANOS Y CEREALES. CARNES 1 ración= la palma de la mano	Puré de papa 210kcal	Sanduche de pan con queso 97kcal	Tortillas de papas 190kcal	Arroz con frijoles 210kcal	Huevo cocido 155 kcal	Tortilla de harina de trigo 180 kcal	Tortilla de espinaca 240 kcal
LÁCTEOS Y JUGOS 1 porción = 1 taza	Jugo de limón 21kcal	Chocolate con leche 37kcal	Jugo de tomate 17 kcal	Jugo de zanahoria 40 Kcal	Jugo de papaya 58 kcal	Chocolate de leche 37kcal	Colada de harina de maíz 20 kcal.
TOTAL DE KCAL 280 kcal	270 kcal	223kcal	264 kcal	280 kcal	260 kcal	260 kcal	292 kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota. Una porción normal de frutas corresponde a una taza y una ración normal representa a una taza de papas, habas, mote.

El desayuno corresponde a los primeros alimentos ingeridos en el día, por lo que deberían suministren vitaminas, proteína, carbohidratos y minerales como el calcio. La porción de frutas puede variar entre: papaya, banano, piña, melón, manzana, durazno, fresas, entre otras más que estén al alcance y presupuesto familiar, las frutas proveen las vitaminas necesarias para el organismo.

Los desayunos se basan mayoritariamente en productos de cereales (como trigo, cebada y maíz, coladas a base de máchica, harina de haba, las papas, el pan, las habas, son carbohidratos importantes como fuente de energía para los procesos

biológicos, es por ello que no puede faltar en el desayuno. El calcio está representado mediante la leche en sus diversas formas, el queso, el yogur y todos sus derivados.

En el plan de hábitos alimenticios contiene distribuido por Kcal en referencia los 5 tiempos d comida de los niños del subnivel elemental en lo que respecta al desayuno se considera que debe aportar el 20% de Kcal no puede sobrepasar a este porcentaje ya sugerido según la edad d 6 a 8 años.

Tabla 13. Plan para la media mañana

Plan alimenticio para Media Mañana – Responsables: la Institución Educativa (10:00-10:30)							
GRUPO	ALIMENTACIÓN SUGERIDA						
FRUTAS, LÁCTEOS Y GRANOS 1 porción = 1 taza 1 ración = la palma de la mano	Lunes Chochos 119kcal	Martes Gelatina 130 kcal	Miércoles Yogur 132 kcal	Jueves pincho de frutas 72 kcal	Viernes Ensalada de frutas 108 kcal	Sábado Choclo cocinado 87 Kcal Zumo de limonada 21 kcal	Domingo Habas cocinadas 57 kcal Jugo de mora 48 kcal
Total de Kcal	119 Kcal	130 kcal	132 Kcal	72 Kcal	108 Kcal	108 Kcal	104 Kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota: Para mejorar la nutrición de los niños un refrigerio en el horario correcto puede aportar vitaminas y sobre todo controlar el hambre, evitando ingerir comida chatarra.

Tabla 14. Plan para el almuerzo

Plan alimenticio para el Almuerzo – Responsables: Padres de Familia (12:40-13:30)							
GRUPO	ALIMENTACIÓN SUGERIDA						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
FRUTAS 1 ración= la palma de la mano	Fresa 32 kcal	Manzana 52 kcal	Uvillas 53 Kcal	Pera 57 Kcal	Papaya 43Kcal	fresa 32 kcal	Naranja 47 Kcal
CRBOHIDRATOS, CEREALES, GRANOS Y CARNES 1 ración= a palma de la mano	Arroz con jugo de pollo 225 kcal	Crema de verduras y queso 246 kcal	Morocho de sal 210 Kcal	Sopa de verduras 250 kcal	Arroz con frejol 280 kcal	Mellocos cocinados con ensalada 381 kcal	Crema de bolas de harina 235 kcal
LACTEOS, COLADAS, MAICENA, JUGO. 1 porción= una taza	Jugo de maracuyá 48 kcal	Maicena 108 kcal	Morocho de leche 216 kcal	Maicena 108 kcal	Jugo de mora 48 kcal	Quaker 150 kcal	Morocho de leche 216 kcal
Total de Kcal	305 kcal	406 kcal	479 kcal	415 kcal	371 kcal	518 kcal	405 kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota: El almuerzo a medio día depende en gran medida del control parental, puesto que los padres deben ser conscientes de suministrar buenos alimentos para que los niños puedan sobrellevar la carga física y mental durante el resto del día

Tabla 15. Plan de media tarde

Plan alimenticio para la Media Tarde – Responsables: Padres de Familia (16:00-17:00)							
GRUPO	ALIMENTOS SUGERIDOS						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FRUTAS, LACTEOS, Una porción= una taza	Habas cocinadas 57 kcal	Ceviche de pollo 86 kcal	Coladas de (zapallo, harina, etc.) 86,5 kcal	Mellocos cocinados 99 kcal	Ensalada de futas 108 kcal	Habas tostadas, 88 Kcal	Ensalada de mellocos cocinados 99 kcal
VERDURAS Y CARBOHIDRATOS Una ración: la palma de la mano (desde la muñeca hasta los dedos)	Jugo de mora 48 kcal	Jugo de durazno 54 Kcal		Jugo de tomate 17 kcal		Jugo de maracuyá 48 kcal	Jugo de limón 21 kcal
Total de Kcal	104 kcal	140 kcal	86,5 kcal	116 kcal	108 kcal	136 kcal	120 kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota: Un refrigerio a media tarde puede evitar querer ingerir alimentos en la noche en mayor cantidad, donde el organismo digestivo debe mantenerse ligero.

Tabla 16. Plan alimenticio para la merienda

Plan alimenticio para la merienda – Responsables: Padres de Familia (19:00-20:00)							
GRUPO	ALIMENTOS SUGERIDOS						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
LACTEOS, MAICENA Una porción= taza	Arroz con leche 111 kcal	Morocho de leche 216 kcal	Yogur con Fruta 230 kcal	Yogur con frutas 230 kcal	Quaker 150 Kcal	Quaker 150 kcal	Agua de panela 66 Kcal
CARBOHIDRATOS, GRANOS, CEREALES, CARNES Y VERDURAS Una ración= la palma de la mano (desde la muñeca hasta los dedos)	Locro de papas 105			Sopa de pollo y verduras. 31 kcal	Sopa de Papas 80 Kcal	Arroz de sopa con pollo 60 kcal	Puré de papas con jugo de carne 88 Kcal
Total de Kcal	221 kcal	216kcal	230 kcal	261 kcal	230 kcal	210kcal	154 kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota: Se puede acelerar el metabolismo por la noche, con una merienda rica en proteínas y bajo en grasa

Tabla 17. Resumen Kcal por día

Resumen de los Tiempos de comer según el Kcal							
Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	119 Kcal	130 kcal	132 Kcal	72 Kcal	108 Kcal	108 Kcal	104 Kcal
Media Mañana	119 Kcal	130 kcal	132 Kcal	72 Kcal	108 Kcal	108 Kcal	104 Kcal
Almuerzo	362 kcal	406 kcal	487 kcal	415 kcal	371 kcal	518 kcal	417 kcal
Media tarde	104 kcal	140 kcal	86,5 kcal	116 kcal	108 kcal	136 kcal	120 kcal
Merienda	221 kcal	216kcal	230 kcal	261 kcal	230 kcal	210kcal	154 kcal

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

Nota: Resumen de las cantidades de Kcal según el día y el tiempo

El proceso de implementación debe ser gradual o por etapas de modo que se vayan estableciendo los hábitos alimenticios de manera paulatina y valorativa. Se necesita de una manera importante de toda la comunidad educativa en función de la participación activa de los docentes, padres de familia, estudiantes, y el personal del bar escolar que permitan desarrollar de manera eficiente la implementación del plan de alimentación saludable.

2.4.3. Premisas para su implementación

La presente propuesta es flexible: por sus posibilidades de ajustarse en las diferentes alternativas alimenticias en el día, siempre y cuando cubran las necesidades de los niños y niñas.

Es participativa: Por lo que intervienen todos actores implicados en el proceso de formación como autoridades, docentes, padres de familia, amigos.

Es factible: pues la composición alimenticia es resultado de la producción de la zona, sin la inversión de grandes recursos, sin afectar la economía de las familias e incluso la dinámica organizacional de la institución educativa.

Aplicación del plan de hábitos alimenticios saludables

Para mejorar el rendimiento escolar de los niños/as del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores se establece un plan de hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar donde participan la familia y la comunidad educativa.

La aplicación del plan tiene las siguientes etapas: constitución de la comisión, planificación, ejecución, seguimiento/evaluación.

Constitución de la comisión “Fortalecer los hábitos alimenticios”

Según el Acuerdo Ministerial 00007-2020 en el cual menciona lo siguiente: Art. 34. Comité Institucional. - Todas las instituciones educativas del Sistema Nacional de Educación, contarán con un Comité Institucional de Bares Escolares, mismo que se conformará por el Rector, un docente, un padre de familia y un estudiante.

Planificación de las actividades a desarrollar para mejorar la nutrición en los alumnos de la unidad educativa.

Capacitación direccionada a los directivos, docentes, personal de bar y padres de familia:

Con los directivos la capacitación será una vez al inicio del año escolar, es fundamental debido a que la autoridad facultara con la información para continuar con la ejecución del plan de alimentación saludable (planificación).

El personal docente será capacitado tres veces al año, al inicio y a mediados y al final del año escolar, su finalidad es garantizar a través de los docentes y su contacto directo con los niños y niñas el cumplimiento del plan de hábitos alimenticios saludables.

Personal de bar se capacitará tres veces al año con la finalidad de que oferten alimentos sanos y saludables para los alumnos y formen parte del proceso del plan de hábitos alimenticios saludables.

Los padres de familia serán capacitados dos veces al año, debido a que son ellos quienes asumen la mayor parte de responsabilidad frente a generar buenos hábitos alimenticios.

Los temas que se toma con mayor enfoque para los miembros de la comunidad educativa son:

- Importancia de los hábitos alimenticios en los niños y niñas
- Alimentación Saludable y el rendimiento escolar
- Los Malos hábitos alimenticios
- Recomendaciones básicas para una alimentación saludable

Las capacitaciones se realizarán con 4 temas importantes en referencia al tema:

Importancia de los hábitos alimenticios en los niños y niñas

Modalidad: Seminario

Objetivo: Aportar con recomendaciones básicas de hábitos alimenticios saludables, para la prevención de enfermedades en los niños.

Duración: Dos horas

Segmento: Directivos, docentes, padres de familia y personal de bar

Alimentación Saludable y el rendimiento escolar

Modalidad: Taller

Objetivo: Orientar sobre la promoción de la alimentación saludable y su aporte en el rendimiento escolar

Duración: Dos horas

Segmento: Directivos, docentes, padres de familia y personal de bar

Los Malos hábitos alimenticios

Modalidad: Seminario

Objetivo: Brindar información sobre los malos hábitos alimenticios y su incidencia en los niños y niñas.

Duración: Dos horas

Segmento: Directivos, docentes, padres de familia y personal de bar

Recomendaciones básicas para una alimentación saludable

Modalidad: Taller

Objetivo: Proporcionar guías para la orientación alimentaria de niños sanos.

Duración: Dos horas

Segmento: Directivos, docentes, padres de familia y personal de bar

2.5. Seguimiento y evaluación al plan de alimentos saludables

En esta etapa se da seguimiento a los procesos desarrollados, como también a los participantes, la evaluación es un proceso continuo (inicio, durante y final), se empieza evaluando el cumplimiento de los objetivos.

En el cual se contará con dos escenarios:

Primer escenario la familia

En el que los padres de familia darán seguimiento al a sus hijos al realizarle preguntas sobre que alimentos está consumiendo.

Segundo escenario la escuela

En este seguimiento será a cargo de los docentes tutores al observar que alimentos ingiere en la escuela si son alimentos nutritivos o lo contrario.

Para evaluar es importante levantar información mediante una guía de observación para valorar la dinámica de la comunidad educativa frente a la generación de buenos hábitos alimenticios, también aplicar encuestas a los alumnos para diagnosticar el

nivel de cumplimiento del plan de hábitos alimenticios saludables. La evaluación conduce a la siguiente etapa que es la retroalimentación

2.6. Retroalimentación del plan de hábitos alimenticios saludables

Los resultados de la evaluación posibilitan el proceso de la retroalimentación, pues a partir de las debilidades encontradas se reorientan para fortalecerlas y así cumplir con los objetivos establecidos, constituye un proceso continuo cíclico de planificación, ejecución, evaluación y retroalimentación.

La comisión deberá tener en cuenta todos estos procesos de manera clara, pues planificar no es más que reflexionar antes de actuar; en tal virtud, en este proceder corresponde tomar un conjunto de decisiones que permita llegar al objetivo planteado

2.7. Conclusiones Capítulo II

- Plan está fundamentado teóricamente desde las 4 leyes de la alimentación de y desde la pirámide de SENC.
- El plan de hábitos alimenticios saludables que se propone para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas del subnivel elemental con un continuo y cíclico proceso que empieza con la planificación, la ejecución, la evaluación y retroalimentación, etapas que garantizan el cumplimiento del objetivo de la presente investigación.
- La propuesta está conformada por un plan de hábitos alimenticios que contempla los 7 días de la semana, de asegura los grupos alimenticios que son cereales, verduras, frutas, Lácteos, carnes, azúcar, grasas con las Kcal por día y según los tiempos de comida: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la media tarde y la merienda, en corresponsabilidad de los padres de familia e institución educativa.

CAPÍTULO III

3.1. Validación de la propuesta

La propuesta “Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores” de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, provincia de Cotopaxi será validada bajo dos vías: evaluación de expertos y evaluación de usuarios.

Para la evaluación de expertos fue necesario determinar perfiles de profesionales para conformar el equipo de trabajo, estos requerimientos son:

- Tener título de cuarto nivel maestría/doctorado
- El título debe pertenecer al área de conocimiento de Educación
- El docente debe estar ejerciendo su profesión en el área de Ciencias Naturales.
- Los años de experiencia como docente deben ser mínimo cuatro.

El número de expertos que trabajaron en la validación de la propuesta fueron tres docentes de la provincia de Cotopaxi y Tungurahua, como primera instancia se les explicó sobre la propuesta en un conversatorio personal, debido a que cada experto pertenecía a una provincia diferente.

Con toda la orientación epistemológica y metodológica, se facilitó a los expertos el instrumento diseñado para validación de la propuesta.

En el caso de la evaluación de usuarios, fueron considerados los docentes que imparten clases en educación básica elemental constituido por segundo, tercero y cuarto grado a los padres de familia y el personal del bar, dado a que en ellos se ejecutó la propuesta, fueron los sujetos que experimentaron el accionar del Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas

del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores, a través de la aplicación de un instrumento con indicadores idóneos se levantó la información que validará la propuesta.

3.2. Resultados del criterio de expertos

La valoración de los indicadores tiene la siguiente escala:

5	Excelente
4	Muy satisfactorio
3	Satisfactorio
2	Poco satisfactorio
1	No satisfactorio

Frente al indicador “Argumentación de la estrategia propuesta” los expertos le dan una valoración de 4,7 lo que significa que la propuesta es considerada pertinente ya que se encuentra en el rango muy satisfactorio, resultado alentador para el proceso investigativo y significativo en la dinámica de la enseñanza aprendizaje.

Los expertos dan una valoración de 4,7 en la “estructura de la propuesta”, pues planean que existe coherencia pedagógica y didáctica en la construcción, misma que permitirá concretar un proceso formativo muy satisfactorio.

En el indicador “lógica de la estrategia” los expertos valoran que la propuesta tiene un nivel muy satisfactorio debido al promedio alcanzado de 4,7 sobre 5, ello garantiza la aplicación de un método secuencial basado en el razonamiento lógico para accionar el plan de hábitos alimenticios saludables en los niño/as del subnivel elemental.

Argumentan los expertos ante “qué tan importante son las estrategias para aplicar el plan de hábitos alimenticios saludables en los niños del subnivel elemental, concuerdan al darle una valoración de muy buena, representada en 4,7 sobre 5; de esta manera queda demostrado el nivel de importancia de la propuesta pues contribuirá a mejorar el rendimiento escolar en el subnivel elemental.

Ante este indicador de “facilidad para la implementación de la propuesta” la media de las apreciaciones de los expertos llega a 4,7, lo que significa que la propuesta no

complica para su aplicación, que denota facilidad para su implementación en mejorar el rendimiento escolar.

A los expertos se les preguntó sobre el aspecto que tienen en cuanto a la “valoración integral de la estrategia”, consideran que es muy satisfactoria, pues la valoración es 4,7 sobre 5, debido a que contribuirá a mejorar el rendimiento escolar de los niño/as del subnivel elemental.

El procesamiento de datos de los resultados anteriores lleva a emitir una valoración integral de la propuesta “Plan de hábitos alimenticios de los niños/as del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores” de la parroquia Chugchilán del cantón Sigchos, provincia de Cotopaxi” al determinar 4,7 como muy satisfactoria, de esta manera se resalta la validez investigativa del proyecto, ver Tabla 18.

Tabla 18. Evaluación de los expertos

N	Indicadores	Expert	Expert	Expert	Tot	Med
o.		o 1	o 2	o 3	al	ia
1	Argumentación de la estrategia propuesta	5	5	4	14	4,7
2	Estructuración de la estrategia propuesta	5	5	4	14	4,7
3	Lógica de la estrategia propuesta	5	5	4	14	4,7
4	Importancia de la estrategia propuesta	5	5	4	14	4,7
5	Facilidad para su implementación	5	5	4	14	4,7
6	Valoración integral de la estrategia propuesta	5	5	4	14	4,7
	Total	30	30	24	84	28,2
	Media	5	5	4	14	4,7

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

3.3. Resultados del criterio de usuarios

Los usuarios son los padres de familia del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores” de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, los resultados arrojados fueron los siguientes:

Indicador 1. Hábitos alimenticios.

En la etapa de diagnóstico en los estudiantes del subnivel elemental se pudo determinar que no eran adecuados los hábitos alimenticios, una vez aplicado el plan de hábitos alimenticios saludables a los estudiantes conlleva a tener adecuados hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar de los niño/as.

Indicador 2. Alimentos consumidos en recreo

Se considera que los estudiantes poseen malos hábitos alimenticios ya que en el bar expenden alimentos no saludables como (Papas fritas acompañadas de cuellos de pollo fritos, huevos fritos, salchichas fritas; además, gaseosas, bolos y todas las variedades de duces), posterior a la aplicación de la propuesta mejora la venta de productos en el bar y el consumo de alimentos es (Ensalada de frutas

Choco bananos, Helados de frutas, Chochos, Tostado, Chifles, Bolos de jugo de frutas).

Indicador 3. Relación de hábitos alimenticios con el rendimiento escolar

Al inicio del proceso formativo los estudiantes presentan bajo rendimiento escolar de 7,23/10, después de la aplicación de la propuesta se puede tener ya mejores calificaciones de 8,57/10, y así va obteniendo un mejor rendimiento escolar.

Indicador 4. Existencia de comisión encargada del control de expendio de productos en el bar.

Se puede determinar que la institución educativa si cuenta con la comisión del bar escolar pero no lleva un adecuado monitoreo del expendio de los alimentos en el bar, al cabo de la aplicación de la propuesta se considera que la comisión encargada del bar ya tiene un monitoreo adecuado ante el expendio de los alimentos.

Indicador 5. Participación de los padres de familia en los hábitos alimenticios saludables

En la etapa de diagnóstico el 10% de los padres de familia envían lonchera a los niño/as del subnivel elemental, posterior a la aplicación de la propuesta los porcentajes varían ascendiendo al 60% de padres de familia ya envían la lonchera con alimentos saludables (frutas) para aportar a mejorar el rendimiento escolar.

Indicador 6. Participación del personal del bar

El 50%% de los productos que expende el bar no aportan en el desarrollo de los niño/as del subnivel elemental y en su rendimiento escolar, una vez aplicada la propuesta los porcentajes variaron al 20%, lo que significa que la mayoría de alimentos ya tienen una gran cantidad que si aportan en el desarrollo de los niño/as del subnivel elemental y así mejoran el rendimiento escolar.

A continuación, se evidencia el resumen de los resultados del criterio de usuarios, ver Tabla 19.

Tabla 19. Resumen de resultados del criterio de usuarios

Indicador resultados del criterio de usuarios	Porcentaje antes de la aplicación de la propuesta.	Porcentaje luego de la aplicación de la propuesta.
1.- Hábitos alimenticios.	No adecuados	Son adecuados
2.- Alimentos consumidos en recreo	Papas fritas acompañadas de cuellos de pollo fritos, huevos fritos, salchichas fritas; además, gaseosas, bolos y todas las	Frutas Ensalada de frutas Choco bananos Helados de frutas Chochos Tostado Chifles

	variedades de duces	Bolos de jugo de frutas y otros.
3.- Relación de hábitos alimenticios con el rendimiento escolar	Bajo rendimiento escolar 7,23/10	El rendimiento escolar subió a 8,57/10
4.- Existencia de comisión encargada del control de expendio de productos en el bar.	Antes existía la comisión sin monitoreo	Después existencia de la comisión con el monitoreo
5.- Participación de los padres de familia en los hábitos alimenticios saludables	10% envían lonchera los padres de familia	60% de padres de familia envían lonchera con productos saludables.
6.- Participación del personal del bar	El 50% de productos vendidos no aportan con los alimentos saludables	Aun un 20% no aporta los productos que venden.

Elaborado por: Ayala Camalle Ruth Ivana (2021)

3.4. Conclusiones del capítulo III

- En consecuencia, en cuanto al criterio de expertos, se otorga a la presente propuesta, “Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores” como una propuesta adecuadamente argumentada y estructurada, de fácil implementación y con una valoración de muy buena, ello da cuenta de la viabilidad y factibilidad para resolver la problemática en torno al Plan de hábitos alimenticios saludables para

mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

- En cuanto a la argumentación de la propuesta de los usuarios han otorgado una valoración muy buena, de manera que el criterio consensuado aporta evidencias que permiten sustentar que la propuesta tiene una excelente argumentación con miras a mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental al adquirir buenos hábitos alimenticios.
- Al analizar los hábitos alimenticios es relevante comprobar que estos influyen directamente en el estado nutricional en los niños evaluados del sub nivel elemental, y los problemas de malnutrición se revelan en el rendimiento escolar, que pierden su concentración en el momento de clase, son distraídos, están con sueño, no cumplen con los deberes, no tienen ánimo de realizar alguna actividad física, entre otros.

Conclusiones Generales

- Se establecen los fundamentos teóricos que sustentan la investigación del Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental.
- El diagnóstico de los hábitos alimenticios en los estudiantes del sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, revela los malos hábitos alimenticios que poseen los niño/as y no favorecen en el rendimiento escolar.
- El Plan de hábitos alimenticios saludables a permitido mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores, a partir de la aplicación el rendimiento escolar mejoraron, debido a la práctica de hábitos alimenticios saludables.
- Al aplicar el Plan de hábitos alimenticios saludables mediante la socialización a la comunidad educativa se ayudó; a los niños, padres de familia y docentes a que concienticen sobre lo relevante que es comer saludable para tener un estilo de vida sano y mejorar su rendimiento escolar en los niños y niñas.

Recomendaciones

- Aplicar el Plan de hábitos alimenticios saludables ha permitido mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores y continuar motivando a consumir alimentos saludables.
- Continuar con investigaciones el Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar.
- Es necesario que se elaboren y repliquen durante todos los años escolares el plan de hábitos alimenticios saludables para diferentes edades y con diferentes dietas equilibradas y variados menús, que puedan cimentar en la mentalidad de los estudiantes hábitos alimenticios saludables.

Referencias bibliográficas

- Aguilar Jurado, R. Z. (2016). *Los hábitos nutricionales y su incidencia en el desempeño académico de los estudiantes del subnivel básica elemental de la escuela fiscal Rosa García Montenegro en el cantón Durán perteneciente a la coordinación zonal 8 distrito 09 d24 periodo lectivo 2015-2016* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- Bajaña, R., Quimis, M., Sevilla, M., Vicuña, L., Calderón, J. (2018). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580>
- Boekaerts, M. (1996). Self-regulated learning at the junction of cognition and motivation. *European Psychologist*, 1, 100-112.
- Borkowski, J.G., & Thorpe, P.K. (1994): Self-regulation and motivation: A life-span perspective on underachievement. In D.R. Schunk & B.J. Zimmerman (eds.), *Self-regulation of learning and performance. Issues and educational applications* (pp. 45-74). Hillsdale, NJ.: LEA.
- Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. (2007). Relación de burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a7.pdf>
- Carrasco Sánchez, Z. G. L., & Ramírez Góngora, A. (2019). Hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo, Unidad Educativa Guillermo Baquerizo, Babahoyo, Los Ríos, mayo-septiembre 2019 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2019).
- De la Cruz, Ernesto. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Revista Paradigma* vol.36 no.1 Maracay http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009

- González, Julio (2003). El Rendimiento Escolar. Un análisis de las variables que lo condicional. Universidad de Oviedo- Brasil. Recuperado de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6952/?sequence=1>
- González-Pienda, J.A., Núñez, J.e (Coord.) (2002). Manual de Psicología de la Educación. Madrid: Pirámide
- Hernández, R. I. E., Correa, S. M. M., & Correa, J. L. M. (2018). Nutrición y salud. Manual Moderno.
- Ibarra Briones, L. M., & Vélez Hernández, J. J. (2017). *Educación nutricional en el rendimiento escolar en los estudiantes de tercer grado de subnivel elemental de la Unidad Educativa Ciudad de Jipijapa, periodo 2017-2018* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.).
- Lamas, H. A. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y representaciones*, 3(1), 313-386.
- Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755-774.
- Luna, J. (2018). Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017. Perú, pp. 33-67. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2067/TM%20CE-Du%203722%20L1%20-%20Luna%20Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). Hábitos alimentarios de los niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición* , 39 (3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

- Méndez, Lorena (2019). Hábitos Alimenticios en el Desarrollo Cognitivo. https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UG_2a43d5537c0680a877b0ccb060d0cb07
- Osorio Murillo, O., Parra González, L. M., Henao Castaño, Á. M., & Fajardo Ramos, E. (2017). Hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista cubana de salud pública*, 43, 214-229.
- Sayán J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. [Tesis de Maestría] [internet] [Citado el 20 de octubre de 2019] Lima- Perú: Universidad Cesar Vallejo 2018. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14150/Say%C3%A1n_BJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Serrano, J. S. C. S. (2001). Rendimiento escolar y sus contextos. *Revista complutense de Educación*, 12(1), 15.
- Solano Gómez, N. M. (2018). Los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo del subnivel básico elemental (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- Taira, E. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académicos en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. Universidad César Vallejo, Perú, pp. 14-45. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26738/taira_fe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tapia Gómez, G. D. R., & Yagual Blacio, V. S. (2012). La nutrición infantil y su incidencia en el Aprendizaje Escolar (Bachelor's thesis, Universidad de Facultad de filosofía, letras y ciencias de la Educacion).
- Tedesco J, Morduchowicz. A. Definición de rendimiento escolar. [Internet] [citado el 20 de octubre del 2019] Buenos Aires-Argentina. Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001185/118518so.pdf>
- Villagómez, M. E. T. (2013). *Nutrición clínica*. Editorial El Manual Moderno.

- Villalobos Ramírez, K. M. (2020). Relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en niños en etapa preescolar.
- Weiner, B. (1992). Human motivation. Metaphors, theories and research. California: Sage Publications.
- Willcox, M. del R. (2011). Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico: Un estudio descriptivo en estudiantes de Psicología de una universidad privada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 55(1), 1-9. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/3878Wilcox.pdf>
- Zambrano Bermeo, R. G., & Bravo Cedeño, J. G. (2017). *Alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del subnivel elemental de la Unidad Educativa Santa María, periodo lectivo 2017-2018* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.).

III. ANEXOS

Anexo 1. Autorización para realizar el informe de investigación en la institución Educativa “Juan José Flores”



República del Ecuador

Ministerio de Educación

Oficio Nro. MINEDUC-CZ3-05D05-2022-0011-O
Sigchos, 18 de enero de 2022

Asunto: RE: Solicita que autorice para llevar a cabo la investigación

Licenciada
Ruth Ivana Ayala Camalle
Rectora (e)
UNIDAD EDUCATIVA JUAN JOSÉ FLORES
En su Despacho

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de parte del Distrito Educativo 05D05 Sigchos, en referencia a su documento No. CC-16-05D05, ingresado a este nivel desconcentrado, tengo a bien indicar lo siguiente:

Se autoriza se proceda con la investigación a fin de obtener su título académico, esto por cuanto usted forma parte de la comunidad educativa de la Unidad Educativa Juan José Flores, pero se debe aclarar que dicha investigación no interferirá en lo absoluto con la jornada educativa de los estudiantes.

Particular que me permito indicar para los fines legales pertinentes.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente
Econ. Luis Fernando Choloquina Unaicho
DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN 05D05 - SIGCHOS

Referencias:
- MINEDUC-CZ3-05D05-UDAC-2022-0019-E

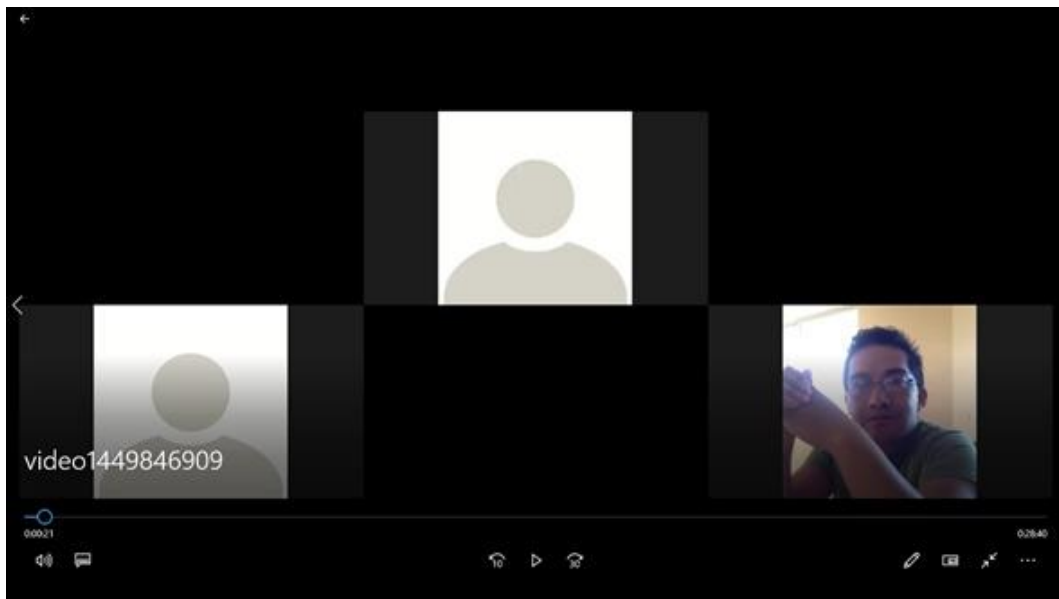
Anexos:
- Solicitud

Copia:
Señora Licenciada
Olga Quindigalle Ilaquiche
Analista Distrital de Atención Ciudadana (E)

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa.
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador

 **Gobierno** | Juntos

Anexo F 2. Fotografías



*Fotografía 1: Entrevista a docentes por medio de la plataforma Zoom
Elaborado por: Ivana Ayala*



*Fotografía 2: Entrevista a padres de familia por medio de la plataforma Zoom
Elaborado por: Ivana Ayala*

Apéndices A

Entrevista dirigida a los docentes que imparten clases en el subnivel elemental

Guía de preguntas

1. ¿Cuál es su criterio a cerca de los hábitos alimenticios en los niños y niñas de la Unidad Educativa Juan José Flores?
2. ¿Desde su perspectiva que alimentos son los más consumidos por los niños y niñas en los recreos?
3. ¿Cree usted que existe relación entre los buenos hábitos alimenticios y el desarrollo integral de los niños y niñas?
4. ¿Considera usted que el servicio del bar ofrece alimentos sanos y saludables?
5. ¿Tiene conocimiento si existe regulación para el bar de la institución en cuanto a la oferta de alimentos sanos y saludables?
6. ¿Cree usted que es necesario concienciar a nivel de la comunidad educativa la implementación de buenos hábitos alimenticios?
7. ¿Desde su criterio cuales serían las alternativas para implementar los buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de la Unidad Educativa Juan José Flores?

Apéndice B1

Grupo de enfoque de padres de familia de la Unidad Educativa Juan José Flores

DATOS INFORMATIVOS:

Lugar: Unidad Educativa Juan José Flores

Fecha:

Encuestador: Lcda. Ivana Ayala

Grupo: Padres de familia

OBJETIVO: Fortalecer los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores para alcanzar el desarrollo integral.

- 1.- ¿De los 10 padres de familia cuantos envían lonchera a sus hijos para los recreos?
- 2.- ¿Describan que alimentos envían en las loncheras de los niños y niñas de la institución educativa?
- 3.- ¿Tienen ustedes conocimiento que alimentos consume en el bar de la institución?
- 4.- ¿Creen ustedes si existe relación entre una alimentación sana y saludable y el desarrollo integral de los niños y niñas?
- 5.- ¿Desde su rol como padres de familia cuales podrían ser los compromisos para mejorar una alimentación sana y saludable?
- 6 ¿Creen ustedes que deberían recibir capacitaciones para mejorar los hábitos alimenticios en sus niños?

Apéndice B2

Grupo de enfoque con el personal del bar y docentes de la Unidad Educativa

Juan José Flores

DATOS INFORMATIVOS:

Lugar: Unidad Educativa Juan José Flores

Fecha:

Encuestador: Lcda. Ivana Ayala

Grupo: Personal del bar y docentes de la Unidad Educativa Juan José Flores

OBJETIVO: Fortalecer los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores para alcanzar el desarrollo integral.

- 1.- ¿A través del bar se venden alimentos sanos y saludables?
- 2.- ¿Qué porcentaje le darían del 1 al 100 la venta de alimentos sanos y saludables?
- 3.- ¿Describe que alimentos ofrece el bar para los niños y niñas en el momento del recreo?
- 4.- ¿Existe regulación de alguna instancia para la venta de productos del bar institucional?
- 5.- ¿Es necesario que se capacite para generar buenos hábitos alimenticios que incidan en el desarrollo integral de los niños y niñas?

Apéndice C

Criterio de los especialistas

1. Datos de la propuesta de investigación

Autora: Lcda. Ivana Ayala

Título: Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

Objetivo: Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores

2. Identificación del especialista

Nombres y apellidos del evaluador:	María Fernanda Chérrez Bahamonde
Número de cédula de identidad	0603373317
Título de tercer nivel o posgrado	Nutricionista Dietista
Número de registro de la Senescyt	1002-09-918251
Institución a la que está vinculado actualmente (Cargo e Institución)	Distrito 05D04 Pujilí - Saquisilí – Salud Nutricionista Distrital
Años de experiencia	10 años
Número telefónico	0984636393
Correo electrónico	fercherrez@hotmail.com nutricion05d04@gmail.com

3. Instrucciones

Ubique el número correspondiente en los paréntesis según la siguiente escala:

- 5 Excelente
- 4 Muy satisfactorio
- 3 Satisfactorio
- 2 Poco satisfactorio
- 1 No satisfactorio

4. Valoración

- I. (5) Argumentación del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- II. (5) Estructuración del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- III. (5) Lógica del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- IV. (5) Importancia del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- V. (5) Facilidad para su implementación del plan.
- VI. (5) Valoración integral del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.

5. Comentarios y recomendaciones generales para la autora

El problema del sobrepeso y obesidad se ha convertido en una preocupación global debido a la rapidez actual de incremento y efecto negativo que ejerce sobre la salud de los niños y niñas que la padece ya que aumenta considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con la nutrición.

Continuar realizando investigaciones que aporten para mejorar el estado nutricional de los niños y niñas.



Formado electrónicamente por:
MARIA FERNANDA
CHÉRREZ BAHAMONDE

ND. Fernanda Chérrez Bahamonde
C.I. 0603373317

Criterio de los especialistas

1. Datos de la propuesta de investigación

Autora: Lcda. Ivana Ayala

Título: Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

Objetivo: Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores

2. Identificación del especialista

Nombres y apellidos del evaluador:	Francisca Pazmiño Murillo
Número de cédula de identidad	1312118373
Título de cuarto nivel o posgrado	MAGISTER EN GERENCIA Y ADMINISTRACION DE SISTEMAS Y SERVICIOS DE SALUD
Número de registro de la Senescyt	0323115769
Institución a la que está vinculado actualmente (Cargo e Institución)	MINISTERIO DE SALUD PUBLICA CARGO ODONTOLOGA
Años de experiencia	7 Años
Número telefónico	0984529666
Correo electrónico	Dra.franciscopazmino@hotmail.com

3. Instrucciones

Ubique el número correspondiente en los paréntesis según la siguiente escala:

- 5 Excelente
- 4 Muy satisfactorio
- 3 Satisfactorio
- 2 Poco satisfactorio
- 1 No satisfactorio

4. Valoración

- I. (5) Argumentación del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- II. (5) Estructuración del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- III. (5) Lógica del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- IV. (5) Importancia del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- V. (5) Facilidad para su implementación del plan.
- VI. (5) Valoración integral del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.

5. Comentarios y recomendaciones generales para la autora



Firma del Especialista

C.I. 1312118373

Criterio de los especialistas

1. Datos de la propuesta de investigación

Autora: Lcda. Ivana Ayala

Título: Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

Objetivo: Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores

2. Identificación del especialista

Nombres y apellidos del evaluador:	Valeria Fernanda Samaniego López
Número de cédula de identidad	0603462235
Título de cuarto nivel o posgrado	Médico Familiar
Número de registro de la Senescyt	CU-15-14558
Institución a la que está vinculado actualmente (Cargo e Institución)	MÉDICO FAMILIAR EN MINISTERIO DE SALUD C.S CHUGCHILAN
Años de experiencia	7 AÑOS
Número telefónico	0980172829
Correo electrónico	nandysl86@hotmail.com

3. Instrucciones

Ubique el número correspondiente en los paréntesis según la siguiente escala:

- 5 Excelente
- 4 Muy satisfactorio
- 3 Satisfactorio
- 2 Poco satisfactorio
- 1 No satisfactorio

4. Valoración

- I. (4) Argumentación del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- II. (4) Estructuración del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- III. (4) Lógica del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- IV. (4) Importancia del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.
- V. (4) Facilidad para su implementación del plan.
- VI. (4) Valoración integral del plan de hábitos alimenticios saludables propuesta.

5. Comentarios y recomendaciones generales para la autora

---Adaptar el menú más a la alimentación propia de la comunidad (machica, chochos, alfalfa)-----

-



Firmado digitalmente por:
**VALERIA FERNANDA
SAMANIEGO LOPEZ**

Firma del Especialista

C.I. 060346223-5

Apéndice D

Criterio de Usuarios

1. Datos de la propuesta de investigación

Autora: Ivana Ayala

Título: Plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

Objetivo: Diseñar el plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños y niñas del Sub nivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores.

2. Identificación de los Usuarios

Nombres y apellidos del usuario	
Número de cédula de identidad	
Título de tercer nivel	
Número de registro de la Senescyt	
Años de experiencia	
Número telefónico	
Correo electrónico	

3. Instrucciones

De los siguientes indicadores determine de manera honesta el porcentaje antes y después de la aplicación de la propuesta.

4. Valoración

Indicador resultados del criterio de usuarios	Porcentaje antes de la aplicación de la propuesta.	Porcentaje luego de la aplicación de la propuesta.
1.- Hábitos alimenticios.	No adecuados	Son adecuados
2.- Alimentos consumidos en recreo	Papas fritas acompañadas de cuellos de pollo fritos, huevos fritos, salchichas fritas; además, gaseosas, bolos y todas las variedades de duces	Frutas Ensalada de frutas Choco bananos Helados de frutas Chochos Tostado Chifles Bolos de jugo de frutas y otros.
3.- Relación de hábitos alimenticios con el rendimiento escolar	Bajo rendimiento escolar 7,23/10	El rendimiento escolar subió a 8,57/10
4.- Existencia de comisión encargada del control de expendio de productos en el bar.	Antes existía la comisión sin monitoreo	Después existencia de la comisión con el monitoreo
5.- Participación de los padres de familia en los hábitos alimenticios saludables	10% envían lonchera los padres de familia	60% de padres de familia envían lonchera con productos saludables.
6.- Participación del personal del bar	El 50% de productos vendidos no aportan con los	Aun un 20% no aporta los

alimentos saludables	productos que venden.
-------------------------	--------------------------

5. Comentarios y recomendaciones generales para la autora

Firma del Usuario

C.I.