



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

TESIS DE GRADO
PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO EN
PSICOLOGA EDUCATIVA ORIENTADORA VOCACIONAL

Tema:

“EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS/AS DEL SEGUNDO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA ANSEDE DE LA PARROQUIA SAN CRISTOBAL CANTON QUEVEDO DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO LECTIVO 2012 2013”

Autora:

LUZ ROCIO HERRERA LASLUIA

Tutora:

ING. CORINA ENRIQUEZ

QUEVEDO - LOS RÍOS - ECUADOR
2012-2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema:

“EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS/AS DEL SEGUNDO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA ANSEDE DE LA PARROQUIA SAN CRISTOBAL CANTON QUEVEDO DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO LECTIVO 2012 2013”

De la Egda. **LUZ ROCIO HERRERA LASLUISA**, previo a la obtención del título en **PSICOLOGA EDUCATIVA ORIENTADORA VOCACIONAL**, considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe.

Babahoyo, Septiembre del 2012

Atentamente,

Msc. Rodrigo Sandoval Ch.

DIRECTOR DEL SEMINARIO DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL AUTORA DE TESIS

Yo, **LUZ ROCIO HERRERA LASLUISA**, portadora de la cédula de ciudadanía N° 120599724-8- respectivamente, ESTUDIANTE DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y DE LA EDUCACIÓN.

Declaro que soy el autor exclusivo de la presente investigación. Todos los efectos académicos y legales que se desprenden de la investigación serán de mi exclusiva responsabilidad.

Babahoyo, septiembre del 2012

Atentamente,

LUZ ROCIO HERRERA LASLUISA

AUTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: PSICOLOGIA EDUCATIVA

AB. MANUEL CARDENAS VIVERO.
DECANO

DR. JACINTO MUÑOZ.

Msc. Rodrigo Sandoval Ch.
DIRECTOR DEL SEMINARIO DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TESIS

Babahoyo, Diciembre del 2012

En mi calidad de tutor de tesis del trabajo de investigación sobre el tema **“EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS/AS DEL SEGUNDO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA ANSEDE DE LA PARROQUIA SAN CRISTOBAL CANTON QUEVEDO DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO LECTIVO 2012 2013”** Del Srta. LUZ ROCIO HERRERA LASLUIA, egresada de la especialización en PSICOLOGA EDUCATIVA ORIENTADORA VOCACIONAL, apruebo dicho trabajo práctico, ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe.

ING. CORINA ENRIQUEZ.
TUTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema:

“El desayuno escolar y su influencia en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los alumnos/as del segundo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Anse de la parroquia san Cristóbal Cantón Quevedo de la provincia de los ríos periodo lectivo 2012 2013”

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema.

DE LA AUTORÍA.

LUZ ROCIO HERRERA LASLUIA _____

FIRMA DEL TRIBUNAL

DECANO (O SUB DELEGADO(A))

SUBDECANO (O SUB DELEGADO(A))

DELEGADO(A) H.CON.S.DIR.

DIRECTOR DE TESIS

SECRETARIO(A)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi amor, en primer lugar a Dios por darme la oportunidad de realizarme como una profesional competente en el campo de la educación.

A mis padres que con su esfuerzo y cariño me han guiado por el camino del bien, brindándome su apoyo constante, su amor y comprensión durante el transcurso de mis estudios universitarios.

A mi hija por ser mi mayor inspiración y motivación para alcanzar la ansiada meta de culminar mis estudios universitarios.

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a Dios por abrir los caminos de mi vida en el momento y lugar apropiado para culminar una carrera universitaria.

A la Universidad Técnica de Babahoyo que siempre ha abierto sus puertas a todos los que queremos superarnos.

A mis maestros por haber impartido sus conocimientos en las aulas los cuales han sido elementales para que se desarrollen mis capacidades.

A mis compañeros universitarios por compartir muchas vivencias que han fortalecido mi personalidad.

Y muy especialmente a mi Docente Tutor por guiar mis pasos en este trabajo de investigación.

INDICE

PORTADA O TEMA.....	I
APROBACION DEL DIRECTOR DE TESIS.....	II
CERTIFICACION DE AUTOR DE TESIS.....	III
APROBACION DEL TUTOR DE TESIS.....	IV
AUTORIDADES.....	V
TRIBUNAL EXAMINADOR CALIFICACION.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO.....	VIII
INDICE.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X

CAPITULO I

1. Campo contextual problemático
 - 1.1. Situación nacional, regional y local o institucional.
 - 1.2. Situación problemática.
 - 1.3. Formulación del problema
 - 1.3.1. Problema general.
 - 1.3.2 Problemas derivados.
 - 1.4. Delimitación de la investigación.
 - 1.5. Objetivos.
 - 1.5.1. Objetivo general.
 - 1.5.2. Objetivos específicos.
 - 1.6. Justificación.

CAPITULO II

- 2.1. Alternativas teóricas asumidas.**
- 2.2. Planteamiento de hipótesis.**
 - 2.2.1. Hipótesis general.**
 - 2.2.2. Hipótesis particular.**
- 2.3. Matriz comparativa.**
- 2.4. Operacionalización de la 1° hipótesis “El DESAYUNO ESCOLAR”.**
- 2.5. Operacionalización de la 2° hipótesis “proceso de enseñanza – aprendizaje”.**

CAPITULO III

- 3. Metodología de la investigación.**
 - 3.1. Métodos empleados.**
 - 3.1.1. Método inductivo.**
 - 3.1.2. Método deductivo.**
 - 3.1.3. Método descriptivo.**
 - 3.2. Nivel o tipo de investigación.**
 - 3.2.1. Población.**
 - 3.2.2. Muestra.**

CAPITULO IV

- 4. Técnicas de recolección de información.**
 - 4.1.1. Interpretación de datos de los alumnos.**
 - 4.1.2. Interpretación de datos de los docentes.**
- 4.3. Comprobación de Hipótesis.**

CAPITULO V

- 5. Conclusiones y recomendaciones.**

- 5.1. Conclusiones.**
- 5.2. Recomendaciones.**

CAPITULO VI

La propuesta

- 6.1. Tema.**
- 6.2. Objetivos.**
 - 6.2.1. Objetivo general.**
 - 6.2.2. Objetivo específico.**
- 6.3. Justificación.**
- 6.4. Fundamentación.**
- 6.5. Contenido.**
- 6.6. Descripción de la propuesta**
 - 6.6.1. Determinación del lugar para la capacitación.**
 - 6.6.2. Análisis creativo antes de las actividades.**
 - 6.6.3. Realización del trabajo organizacional.**
 - 6.6.4. Actividades escolares.**
 - 6.6.5. Análisis críticos después de las actividades.**
 - 6.6.6. Métodos y técnicas a utilizarse.**
 - 6.6.7. Recursos.**
 - 6.6.8. Recursos humanos.**
 - 6.6.9. Materiales.**

ANEXOS

- Cronograma**
- Presupuesto**
- Bibliografía**

INTRODUCCION

El desayuno es la primera comida importante y de alguna manera, condiciona la ingesta de alimentos y de nutrientes en el equilibrio nutricional diario. Diversos estudios ponen de manifiesto desde hace tiempo la influencia que el desayuno tiene sobre el rendimiento físico e intelectual en las actividades realizadas durante la mañana.

La contribución del desayuno a la ingesta energética sugiere que debería aportar entre un 25 y 30% de las necesidades diarias, y su calidad nutricional se favorecería por la inclusión de lácteos, fruta y cereales.

En nuestro medio es habitual tomar un primer desayuno en casa y a media mañana complementarlo con el almuerzo, que al mismo tiempo permite retrasar la comida principal, sobre todo, cuando la jornada escolar es de mañana exclusivamente.

Iniciar el día con un buen desayuno contribuye a conseguir un aporte nutricional adecuado, mejora el rendimiento físico, intelectual y la actitud en el trabajo escolar, disminuye el consumo de snacks en las meriendas y puede contribuir a la prevención de la obesidad.

El desayuno también se ha relacionado con la obesidad. Se ha visto que el no desayunar provoca un hambre a media mañana que nos lleva a consumir alimentos dulces o salados de alta densidad energética.

Desayuno Escolar: Ración diaria por niño: 24 gr. de galletas 6 gr. barra de granola 35 gr. de colada fortificada. Contiene: Calorías: 252 Kcal. Proteínas: 9,4 gr.

Para acceder a este beneficio no existe ningún trámite, ya que el PAE con el censo de establecimientos educativos se encarga de hacer la distribución de alimentos.

CAPITULO I

1. CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO.

1.1. Situación nacional, regional y local o institucional

Desayuno Escolar, que viene funcionando desde diciembre de 1.995, y Almuerzo Escolar desde mayo de 1999, constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.

Este proceso ha permitido al Programa consolidarse a nivel técnico, operacional, gerencial y de mejoramiento de la calidad; dotándole de experiencia necesaria para atender en la actualidad a 1.390.160 niños y niñas pobres a nivel nacional, en 15.064 instituciones educativas

El desayuno escolar, se ha incrementado con el nuevo programa de desayuno escolar **PAE** y cualquier nutricionista que consultemos confirmara que el desayuno es la posibilidad que tienen nuestro alumnos/as de tener una mayor actividad o estado de animo activo en el momento en que se desarrolla un proceso educativo, desde el 2007 se vienen incorporando también paulatinamente nuestros jardines de infantes, los alumnos/as más pequeños que antes no tenían un desayuno escolar hoy en la actualidad ya los tienen a nivel nacional.

Hace décadas en las zonas rurales de nuestro país realizaban un desayuno poco abundante antes de comenzar las clases, sentía la necesidad nuestro organismo de nutrientes como queso, pan y vino etc.

1.2. Situación problemática.

En la actualidad, la alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los alumnos/as por ello, una dieta saludable es vital

para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas y comer unas tres veces al día frutas y verduras.

Una buena alimentación es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los alumnos/as de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en las etapas de su evolución.

Una buena alimentación y una buena salud están conectadas a través del tiempo de vida que es vital durante la infancia, en este periodo los alumnos/as pueden adquirir buenos hábitos alimenticios de acuerdo a la variedad y al sabor de las comidas.

Estos efectos producen más en la primera infancia (de 0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos, impidiendo el desarrollo intelectual, rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

Los alumnos/as del segundo año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Ansede" que van sin desayunar muestran una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.3.1. Problemas General.

- ¿Porque el desayuno escolar influye en el proceso de enseñanza y-aprendizaje en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede?

1.3.2. Problemas Derivados.

- ¿Por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?

- ¿De que manera el desayuno escolar influye en el comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Anse de periodo lectivo 2012-2013?

- ¿Por qué es importante el desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?

1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

1.4.1. Delimitación espacial.- La investigación se realizó en la Escuela Fiscal Mixta Anse de, del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

1.4.2. Delimitación temporal.- En el 2012 – 2013.

1.4.3. Unidades de Información.- Recogiendo la información de padres de familia, alumnos/as del segundo año de educación básica y de la institución.

OBJETIVOS.

1.5.1. Objetivo General.

Determinar porque el desayuno escolar influye en el proceso de enseñanza y aprendizaje en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Anse de periodo lectivo 2012-2013?

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Analizar por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Anse de periodo lectivo 2012-2013?

- ¿Investigar de que manera el desayuno escolar influye en el aprendizaje y comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansele periodo lectivo 2012-2013?
- ¿Conocer por qué es importante el desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?

1.6. JUSTIFICACIÓN.

Es importante hacer hincapié sobre este tema como es el desayuno escolar el mismo que influye en su proceso de enseñanza y aprendizaje, impidiendo desarrollar en los alumnos/as sus capacidades, habilidades y destrezas en su vida escolar y convivencia social.

De esta manera se considera informar a los padres de familia acerca del desayuno escolar que es un alimento importante para el alumno/a y así lograr una mejora escolar con buenos resultados para su bienestar, desarrollo integral y educativo.

El Ecuador es un país con grandes bondades naturales por eso han creado el desayuno escolar rico en proteínas y calorías el cual ha sido muy apetecido por los niños en edad escolar, es un producto de excelente calidad que brindan grandes ventajas nutricionales especialmente a los infantes, tales como: galletas granola, colación y jugos naturales que ayudan tanto en el crecimiento como en su aprendizaje.

La investigación realizada principalmente con la población escolar debe ser una tarea indispensable para el bienestar de los alumnos y por ende los padres conozcan sobre la importancia del desayuno en la salud y especialmente en el rendimiento cognitivo.

El beneficio y finalidad del presente trabajo de investigación es tener niños con mayor capacidad intelectual, alto rendimiento escolar, buen estado de ánimo en su comportamiento y mayor concentración en su aprendizaje.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Alternativas teóricas asumidas.

EL Desayuno Escolar.

Etimológicamente, la palabra viene del latín “dis-iunare”, que significa “romper el ayuno”: Por lo tanto, simplemente fijándonos en el origen y significado de esta palabra, conocemos uno de los principales objetivos de esta toma de alimentos; romper el ayuno después de un periodo prolongado.

Esta ruptura del ayuno da paso al comienzo de la actividad diaria, y no se puede comprender una actividad en plenitud de facultades sin un aporte de energía al organismo.

Cada vez aparecen más estudios en los que se muestra una relación entre el desayuno y el rendimiento escolar, pero el desayuno no se vuelve imprescindible únicamente en esta época de la vida, sino que también se relaciona con un incremento en el rendimiento laboral, ya sea en una actividad física, o en una actividad que requiera un esfuerzo de concentración.

¿Y que debemos desayunar?

El desayuno debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. Por lo tanto, no se entiende como un desayuno correcto el tomarse una taza de café, leche o zumo deprisa y sin apenas sentarnos. Un desayuno correcto sería aquel que incluye un lácteo, un cereal y una fruta.

Una de las principales pegas que se pone al desayuno es la falta de tiempo. El desayuno, una vez preparado el día anterior, no supone más de diez minutos. Debemos robar estos diez minutos a la cama, en vez de apurar la hora al máximo y salir corriendo al trabajo o al colegio.

Otra de las pegas, es la falta de hambre por la mañana. El desayuno es un hábito, y como tal hay que educarlo poco a poco.

Una vez que una persona se acostumbra a desayunar, no podrá pasar una mañana entera sin el desayuno. Por lo tanto, en aquellas personas que tengan este problema, debemos empezar poco a poco introduciendo desayunos ligeros, hasta que lleguemos al correcto desayuno.

En la sociedad española, el lácteo suele estar representado por una taza de leche, acompañada o no por otras sustancias (cacao, café, etc.).

Los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, y aquellas personas que suprimen el desayuno, difícilmente llegan a alcanzar las recomendaciones diarias de este mineral imprescindible para el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos.

Cabe destacar que la única diferencia entre los lácteos enteros y los desnatados, se haya en la cantidad de grasa, y no en la cantidad de calcio. Conviene por lo tanto tratar de tomar leches y lácteos descremados o semidescremados. El queso fresco también se presenta como una buena opción en el desayuno como aporte de calcio.

Cuando hablamos de un cereal en el desayuno nos referimos generalmente a pan, galletas o cereales de desayuno. De todos estos, el alimento que presenta menor cantidad de grasa son los cereales de desayuno, que además suelen presentarse fortificados en vitaminas, minerales y/o fibra.

Son una excelente elección en el desayuno, que puede romper la monotonía frente a la clásica rebanada de pan.

El pan y las galletas son otras opciones válidas, en las que debemos cuidar las cantidades de grasa. El pan es un alimento rico en hidratos de carbono y muy aconsejado, pero se le ha identificado como un alimento que “engorda” mucho. La verdadera causa de esta mala fama, radica en los acompañamientos que suele llevar mantequilla, margarina, salsas, foie, etc.

¹Respecto a las galletas, conviene elegir aquellas que sean bajas en grasa y ricas en fibra. Las galletas y el pan integral nos ayudan a aumentar la cantidad de fibra de la dieta, ayudándonos a prevenir el estreñimiento.

¿Por qué es importante el desayuno?

1) Un correcto desayuno aumenta la capacidad física, la resistencia al esfuerzo, el nivel de concentración y mejora la capacidad de comprensión de la lectura. La ausencia del desayuno provoca hipoglucemias al faltar alimentos durante más de 10-12 horas, lo que ocasiona cambios en el metabolismo.

2) En la época escolar, mejora la capacidad de atención en clase, el estado de salud general, y el comportamiento. El combustible principal de nuestro cerebro es la glucosa, que aportaremos con el desayuno.

3) El desayuno ayuda a controlar el sobrepeso, al evitar ingestas de alta energía en horarios descontrolados (pinchos, bollería, pastelería, etc.) y activar la capacidad para quemar grasas. Colabora en el establecimiento de una ingesta diaria fraccionada y organizada.

4) Mejora la calidad de la dieta al aumentar la ingesta de vitaminas, minerales y fibra. Se hace muy difícil cumplir las ingestas de calcio sin un lácteo en el desayuno. Los cereales y el pan son fuentes de hidratos de carbono que nos aportan cantidades variables de fibra.

5) Las personas que desayunan tienen valores de colesterol más bajos que los que no lo hacen. Esto se debe a la ingesta diaria que se produce en las personas que no desayunan y después a mediodía consumen una pieza de bollería, pastelería, etc.

6) Un desayuno apropiado debe cubrir el 25 % de las necesidades energéticas diarias. No se trata de beber algo en el menor tiempo posible, sino de tomarse 10 minutos por la mañana para desayunar.

¹ www.desayunoescolar.com

7) El primer componente de un desayuno completo será un lácteo. Bien sea un yogur, leche o cualquier otro derivado de la leche como el queso; este lácteo nos aportará calcio, mineral imprescindible para la formación y crecimiento de los huesos.

8) También incluiremos un alimento del grupo de los CEREALES. Optaremos aquí por pan, galletas o cereales de desayuno. Los cereales suelen estar reforzados en vitaminas y minerales, siendo también una buena fuente de fibra.

9) Por último, procuraremos tomar una pieza de FRUTA, bien sea como fruta fresca, o en forma de zumo. De las dos opciones se recomienda la primera por un mayor poder de saciedad, y por aprovechar la fibra y demás componentes que pierde la fruta al exprimirla.

Fundamental para niños en edad escolar.

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg del desayuno (1996-1998).

Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación que efectúa gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, generan un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas

energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente.

Beneficios de un buen desayuno.

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa.

Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

Grasa.-Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc).

Fibra.-Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores.

Vitaminas y minerales.- El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes significativamente inferiores para

ciertos minerales como: hierro, calcio, magnesio y cinc, y vitaminas como: tiamina y piridoxina, en los que no desayunaban en comparación con los que consumían esta ración.

Control del peso.- Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración.

El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas (snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.

Rendimiento físico e intelectual.- Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables.

Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). Aparte de estos, también pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

Cereales.- Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra, Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).
Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.

Derivados cárnicos. Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos.

Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.

Nutrición y Rendimiento Escolar.

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar, pero la gran mayoría de ellos no han podido confirmar científicamente que esta relación sea directa.

Realiza un análisis sobre la relación entre la alimentación-nutrición y el rendimiento escolar. Para ello, busca artículos de prensa, estudios científicos y otras fuentes de información que demuestren que determinados hábitos en la alimentación benefician en el rendimiento escolar.

La comida más importante del día.

Según diversos estudios, se ha demostrado que la primer comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno.

Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso. Todas funciones cerebrales, que se han vinculado con el buen desayuno.

Es importante tener en cuenta que el cerebro se alimenta de [glucosa](#) y funciona a través de ella. Por tanto, el desayuno debe aportar 140 gramos de esa sustancia, que de no ser incorporada el organismo estará obligado a reemplazar dependiendo de las [grasas](#), fuente de combustible de reserva, aunque bastante menos eficaz.

La falta de conciencia sobre la importancia del desayuno cruza todos los sectores sociales, debiendo entonces educar a la gente para que valore correctamente.

Ejemplos de desayunos ricos en nutrientes para la infancia.

- Desayuno 1: 1 tazón de leche con avena y miel o jalea real. 1 huevo revuelto con queso. 1 vaso de zumo de naranja.
- Desayuno 2: 1 vaso de licuado de plátano con leche. 2 tostadas de pan (si es integral mejor) con miel y queso blanco.
- Desayuno 3: 1tazón de leche con granola. 1 wafle con miel. 1 vaso de zumo de naranja recién exprimido.
- Desayuno 4: 1 vaso de licuado de melocotón, leche y una cucharadita de miel o jalea real. 1 sándwich de pan integral con 1 rebanada de jamón cocido y queso.
- Desayuno 5: yogur con cereales. 2 galletas de avena. 1 vaso de zumo de naranja.
- Desayuno 6: Leche con cacao. Biscotes con dulce y mantequilla. 1 vaso de zumo de toronja.
- Desayuno 7: 1 tazón de leche con avena. 1 bollería de tamaño mediano. 1 fruta.

Función biológica de esta temprana comida.

La importancia de la nutrición para la salud humana está bien establecida. Esto tiene directas implicaciones en la salud física, particularmente también en la función cerebral. Nosotros podemos mejorar nuestra capacidad de aprendizaje a través de lo que comemos.

*Por ejemplo, **diversos estudios muestran que el no desayunar adecuadamente interfiere con la cognición y el aprendizaje.** Sin embargo, muchos estudiantes comienzan sus estudios con un inadecuado desayuno o sin haber ingerido.*

¿Cómo podemos ayudar a nuestros/as hijos/as a ser más sanos y por lo tanto más aptos/as para las demandas de la vida escolar?

Lo que introduces en tu boca es la materia prima a partir de la cual se construye la estructura de tus células cerebrales y lo que permite que todos los sistemas de comunicación neuronal funcionen adecuadamente para que puedas pensar, sentir, aprender y recordar.

Tenemos que elegir la comida adecuada que provea los nutrientes correctos que permitan a nuestros cerebros funcionar bien.

La alimentación en casa:

Revisa lo que tienes en la despensa. Lee las etiquetas de los productos que tienes guardados. Elimina los alimentos con gran contenido de sirope de maíz, azúcar, grasas hidrogenadas, edulcorantes artificiales como el aspartamo y aditivos químicos, así como aquellos que tengan riesgo de contener hormonas, antibióticos, pesticidas o metales pesados.

Elige alimentos que no estén procesados, frescos, de temporada y que no estén modificados genéticamente. Son mejores los alimentos completos que los hidratos de carbono refinados (harina blanca, azúcar común). Intenta comprar productos ecológicos a ser posible, ya que tienen mayor proporción de nutrientes, minerales, antioxidantes.

Intenta comprar productos de origen animal que sepas que no contienen hormonas ni antibióticos, existen sellos de certificación ecológica que garantizan la ausencia de estas sustancias.

En cuanto al pescado, es mejor escoger pescados pequeños como sardinas a pescados grandes como pez espada y atún, que tienen niveles más altos de mercurio.

A la hora del desayuno: Es importante incluir proteínas como huevos, nueces, semillas, etc.

Conozca cuáles son los efectos de no tomar desayuno.

Si desea evitar el sobrepeso, la celulitis o desarrollar gastritis, no se salte la primera comida por las mañanas.

Después de varias horas de sueño, el organismo nos pide comida. Pero, a veces, salimos de casa solo tomando un café o un vaso de jugo, lo que trae ciertas consecuencias. “A medida que avanza la mañana, estas personas entran a un período llamado hipoglicemia, donde bajan los niveles de glucosa.

Después de varias horas de sueño, el organismo nos pide comida. Pero, a veces, salimos de casa solo tomando un café o un vaso de jugo, lo que trae ciertas consecuencias. “A medida que avanza la mañana, estas personas entran a un período llamado hipoglicemia, donde bajan los niveles de glucosa.

Entonces, empiezan a sentir cansancio, sueño, en algunos casos mareos, desgano o irritabilidad, dependiendo del organismo”, explica la nutricionista Sandra Carreras Polaco.

Este es en realidad el efecto más leve, pues también puede resultar en un problema crónico si se hace costumbre no tomar desayuno. “Los jugos gástricos del estómago, al ver que no hay comida, empiezan a liberar ácidos, se inflaman las paredes del estómago y empieza la gastritis.

También, al sentir hambre, el cuerpo trata de acumular grasas, que toma de los músculos, y puede generar flacidez, problemas de circulación y celulitis”, explica Carreras Polaco.

Por ello, se recomienda no llegar al mediodía sin haber ingerido algo, pues se genera más ansiedad “El metabolismo se desequilibra, se vuelve más lento, se asimilan más calorías y la persona tiende a engordar”, comenta Domingo Carrera Morán, médico nutricionista de la clínica Angloamericana.

BENEFICIO DEL DESAYUNO ESCOLAR

La ingesta del desayuno es muy importante en la niñez, ya que al omitirlo se produce el hambre y el estrés metabólico afectando negativamente el aprovechamiento, la conducta escolar y la actividad física en los menores.

La investigadora de la Coordinación de Nutrición del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) y responsable del Programa de Desayunos Escolares, Isabel Grijalva Haro, subrayó la importancia del desayuno para el desarrollo de los infantes.

Los beneficios del desayuno son un mejor aprovechamiento escolar tanto cognitivo como motriz, así como la mejora general del estado de salud. En la niñez es muy importante el desarrollo físico y psicológico, por lo que básica una buena alimentación y el desayuno es muy importante porque provee la nutrición y energía para comenzar el día previo a un ayuno de 12 horas, abundó.

Durante las últimas dos décadas se han producido numerosos cambios sociodemográficos que han afectado a los hábitos dietéticos y fomentan la prevalencia de diferentes enfermedades relacionadas con la nutrición inadecuada de las personas.

La alimentación correcta permite tener individuos sanos, dijo, personas que gocen de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Una alimentación correcta promueve en el niño y en el adolescente un crecimiento y un desarrollo adecuados.

Omitir el desayuno es el peor error que cualquier persona puede cometer porque es la primera comida del día, el cuerpo necesita de energía para que las señales puedan llegar al cerebro.

Investigaciones recientes que los niños en edad escolar y adolescentes se benefician mucho de un desayuno nutritivo, los beneficios principales son:

- Notas más altas: Los jóvenes que comen un buen desayuno están más alertas y listos para aprender. Tienden a ser mejores estudiantes y a obtener notas más altas en los exámenes.

- Actitudes más positivas: Los niños que desayunan tiene actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en la clase.

- Más energía: Al desayunar reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar. También pueden tener calorías de reserva.

- Una dieta mejor en general: Los que desayunan bien tiene los nutrientes, vitaminas y minerales que son necesarios. Los niños que no desayunan no recuperan los nutrientes que pierden durante el resto del día.

- Un peso del cuerpo más sano: Los niños y adolescentes que desayunan tienen más tendencia a tener un peso saludable. Los que no desayunan tienden a tener a más gordura. Los dietistas señalan que un desayuno balanceado debe incluir: granos enteros, leche y algo de fruta.

- Si tus hijos no desayunan lo suficiente o no tienen mucho tiempo para hacerlo acá te damos algunos consejos que podrán ayudarte.

- Incluye tus hijos en la elección de los alimentos semanales o de cada día para asegurarte de que los probaran. Incluye por lo menos 3 de los grupos de alimentos principales en los desayunos diarios.

- Ten comidas rápidas como frutas frescas, jugos de pura fruta. Leche de bajo contenido de grasa, yogurt, pan integral y cereales. Coloca sobre la mesa algunos alimentos que se puedan comer rápidamente en la mañana, antes de que tus hijos vayan a la escuela.

- Mantén la comida fresca en el refrigerador, lista para ponerla en la mesa.
- Puedes probar los desayunos rápidos como pan tostado con queso descremado, uvas frescas y leche de bajo contenido en grasa.
- Si no tienes suficiente tiempo de preparar el desayuno de tu hijos y ellos van a una escuela donde hay un programa para desayunar, puedes inscribirlos en el mismo.

Finalmente procura que las prisas de la mañana no sean un impedimento para que tus hijos no timen un buen desayuno, recuerda que su salud, desarrollo y rendimiento escolar están en juego.

CAUSAS

Un niño sin desayuno escolar no logrará concentrarse y aprenderá menos.

Se estima que los niños que viven con anemia por deficiencia de hierro tienen hasta 15 puntos menos en su coeficiente intelectual, en comparación con niños que no han tenido anemia por falta de hierro.

Una vez pasada la primera infancia, estos nutrientes siguen siendo fundamentales pero a esto se suma los tiempos de comida y la dieta balanceada.

Un niño que va a la escuela sin desayunar no logrará concentrarse y aprenderá menos que un niño que si desayunó o comió algo.

El cerebro gasta energía y la va obteniendo de la glucosa de la sangre, pero al despertar los niveles de glucosa son mínimos porque ya se ha pasado por varias horas de ayuno.

Además, **los niños son ágiles y activos necesitando también esta glucosa para usarla como energía** en otras funciones del cuerpo y movimiento físico.

De no tener suficiente glucosa, por ejemplo por no desayunar, **el cerebro se pone como flojo afectándose así la disposición para el estudio.**

En una dieta balanceada, el cerebro utiliza el 20% de la glucosa que ingerimos como fuente de energía. También **necesita de vitaminas y aminoácidos** (constituyentes de las proteínas) **para poder cumplir sus múltiples funciones.**

Es necesario incluir frutas y verduras a lo largo del día.

Un buen desayuno para el niño en edad escolar debe incluir un grano andino o avena o pan que le aporta energía, fruta entera que le da vitaminas y proteínas como la leche, huevo, pescado.

Puede **incluir alimentos** vegetales con grasa instaurada **como el ajonjolí, nueces, palta, aceituna entre otros. Todo en la cantidad adecuada según la edad.**

El desayuno es una necesidad.

El organismo humano necesita comer, porque de los alimentos va a extraer la energía necesaria para rendir en las actividades del día a día. Además, no sirve cualquier alimento, estos deben de complementar al organismo con una serie de vitaminas, proteínas y grasas que necesitará cada jornada.

Los padres deben entender que sus hijos, después de unos ocho horas durmiendo sin comer, necesitarán del desayuno, para poder afrontar un día agotador en la escuela.

Está demostrado que no desayunar supone un descenso en el rendimiento físico y mental en el colegio.

El desayuno ideal

Adelantando la hora de despertar quince minutos, los padres podrán dedicar más tiempo para preparar esta comida a sus hijos, desayunando en la mesa y con tranquilidad.

Para que sea equilibrado debe de aportar el 25% de las calorías del día, con hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas esenciales para su crecimiento y para el rendimiento en la escuela.

Para ello, el desayuno tiene que ser atractivo para el niño; además de incluir un buen vaso de leche o un yogur, los lácteos son fundamentales para su crecimiento, cereales, a ser posible, integrales ingiriendo pan o galletas, una pieza de su fruta favorita e incluso algo de fiambre de pavo o pollo.

Este desayuno por la mañana le dará la energía necesaria para rendir en el colegio.

Consejos generales:

Si tu hijo no tiene apetito, nunca lo fuerces a comer. Las causas por las que un niño no come pueden ser muy variadas: falta de actividad física, depresión, ansiedad, comer frituras, sodas o dulces entre comidas. Forzarlo a comer o chantajearlo no servirá de mucho, lo mejor es siempre tratar de encontrar la causa que le quita el apetito.

Evita en su dieta: fritos, embutidos de origen animal, sodas y bebidas azucaradas, harinas refinadas y alimentos endulzados con azúcar refinada, procesados y todo tipo de comida chatarra. No exagere en darle pastas o lácteos.

Procura no mezclar muchos alimentos en una comida, y no le des bebidas endulzadas a la hora de ninguna comida. Las bebidas deben ser a la hora de comer preferentemente agua pura o infusiones de alguna hierba.

Los niños empiezan muy temprano su actividad, tanto física como intelectual, y eso requiere mucha energía. Hay una alta relación entre el desayuno y el

rendimiento escolar: los niños que no desayunan muestran una disminución en su capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.

Lamentablemente en nuestro medio es cada vez más frecuente el hecho de que un niño no desayune o lo haga mal y a medias; además se ha visto que a medida que aumenta la edad del niño, es mayor el porcentaje de omisión diaria del desayuno.

Para los niños que están en edad escolar, el desayuno es posiblemente el menú más importante del día, ya que después de ocho horas de sueño, esta comida es la única que puede otorgar la provisión de energía necesaria para que los niños puedan aprender y jugar sin dificultades. Además, si una persona tiene el **buen hábito de desayunar** durante su niñez, es muy posible que esto perdure a través de su vida.

Por otra parte, son varios los estudios que indican que **la omisión del desayuno** o el consumo de un desayuno inadecuado— **afecta en el rendimiento escolar**, ya que las insuficiencias producidas raramente se compensan con otros menús del día, sobre todo en la actualidad, donde la mayor parte de los niños llevan una **dieta alimenticia** inadecuada. En definitiva, un desayuno mal equilibrado, es casi tan malo como no tomar ningún desayuno.

Como si esto fuera poco, los niños que no desayunan tienen casi el doble de probabilidades de tener **sobrepeso** o aumento de **colesterol** y otras grasas en la sangre que los que sí desayunan.

Al preguntar porqué se omitió esta comida, las respuestas más frecuentes fueron:

Falta de tiempo, pues tanto el niño como sus padres se levantan tarde y no tienen tiempo para desayunar.

No hay **hambre**, porque el niño ha consumido su último alimento del día anterior muy tarde o en volúmenes exagerados.

No se tolera, por costumbres transmitidas de generación en generación, donde casi ninguno de los miembros de la familia desayuna.

Lo que suele ocurrir es que **se desayuna en la escuela**, debido a que los padres envían dinero a los niños para que sean ellos mismos quienes decidan que comprar como desayuno, en el recreo. Sin embargo, generalmente este dinero es gastado en **golosinas**.

El desayuno ideal.

Sin carbohidratos y proteínas, los cuerpos de los niños no pueden obtener la energía necesaria para mantenerse con ganas y buen humor para aprender y practicar **actividad física**. Los chicos necesitan, antes de entrar a la escuela, un desayuno que proporcione también una buena fuente de minerales, incluyendo el cinc, el hierro y el calcio.

Las **proteínas** se encuentran en los alimentos de origen animal como el **huevo, el queso o la leche**, los cuales contienen aminoácidos que estimulan las funciones cerebrales y nos ayudan a mantenernos alerta durante el día. Además ayudan a mantener estables las concentraciones de glucosa en sangre para que el cerebro tenga “combustible” durante el día.

El hábito de desayunar se genera en casa, debemos sentarnos con nuestros niños cada mañana y dedicarle al desayuno, unos 10 a 15 minutos. Se sabe que la calidad del desayuno aumenta con la presencia de un **familiar** que acompañe al **niño** en esta comida. No hace falta mucho tiempo para preparar un **desayuno sano**.

Variable 2° Proceso de enseñanza-aprendizaje.

El camino del aprendizaje.

Aprendizaje: Llamamos Aprendizaje, al cambio que se da, con cierta estabilidad, en una persona, con respecto a sus pautas de conducta. El que aprende algo, pasa de una situación a otra nueva, es decir, logra un cambio en su conducta.

Proceso de enseñanza-aprendizaje.

La distancia ente las dos situaciones (A y B) es el proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser cubierto por el grupo educativo de profesores-alumnos, hasta lograr la solución del problema, que es el cambio de comportamiento del alumno.

Conocer realmente la situación del alumno

Normalmente suponemos lo que el alumno sabe, es y hace, fijándonos en su titulación académica, o en el hecho de estar en un grupo donde la mayoría son de una forma determinada.

No es suficiente suponer cuáles son las habilidades o conductas que posee el alumno por tener una carrera o una profesión. Se requiere conocer las conductas y capacidades que el alumno posee realmente, ya que los objetivos del aprendizaje, se fijan a partir de ellos. Cuanto mayor y más precisa sea el conocimiento más acertado van a ser, indudablemente, las decisiones que se toman durante el proceso de aprendizaje.

Enseñanza

La esencia de la enseñanza está en la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares, de mayor o menor grado de complejidad y costo. Tiene como objetivo lograr que en los individuos quede, como huella de tales acciones combinadas, un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante que, en forma de conocimiento del mismo, habilidades y capacidades, lo faculten y, por lo tanto, le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera adaptativa, de

apropiación y creadora de la situación particular aparecida en su entorno. El proceso de enseñanza consiste, fundamentalmente, en un conjunto de transformaciones sistemáticas de los fenómenos en general, sometidos éstos a una serie de cambios graduales cuyas etapas se producen y suceden en orden ascendente, de aquí que se la deba considerar como un proceso progresivo y en constante movimiento, con un desarrollo dinámico en su transformación continua. Como consecuencia del proceso de enseñanza tiene lugar cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno) con la participación de la ayuda del maestro o profesor en su labor conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, de las habilidades, los hábitos y conductas acordes con su concepción científica del mundo, que lo llevaran en su práctica existencia a un enfoque consecuente de la realidad material y social, todo lo cual implica necesariamente la transformación escalonada, paso a paso, de los procesos y características psicológicas que identifican al individuo como personalidad.

En la enseñanza se sintetizan conocimientos. Se va desde el no saber hasta el saber; desde el saber imperfecto, inacabado e insuficiente hasta el saber perfeccionado, suficiente y que sin llegar a ser del todo perfecto se acerca bastante a la realidad objetiva de la representación que con la misma se persigue.

La enseñanza persigue agrupar a los hechos, clasificarlos, comparándolos y descubriendo sus regularidades, sus necesarias interdependencias tanto aquellas de carácter general como las internas. Cuando se recorre el camino de la enseñanza, al final, como una consecuencia obligada, el neuroreflejo de la realidad habrá cambiado, tendrá características cuanti-cualitativas diferentes, no se limita al plano de lo abstracto solamente sino que continúa elevándose más y más hacia lo concreto intelectual, o lo que es lo mismo, hacia niveles más altos de concretización, donde sin dejar de incluirse lo teórico se logra un mayor grado de entendimiento del proceso real.

Todo proceso de enseñanza científica será como un motor impulsor del desarrollo que, subsiguientemente, y en un mecanismo

de retroalimentación positiva, favorecerá su propio desarrollo futuro, en el instante en que las exigencias aparecidas se encuentren en la llamada "zona de desarrollo próximo" del individuo al cual se enseña, es decir, todo proceso de enseñanza científica deviene en una poderosa fuerza desarrolladora, promotora de la apropiación del conocimiento necesario para asegurar la transformación continua, sostenible, del entorno del individuo en aras de su propio beneficio como ente biológico y de la colectividad de la cual es él un componente inseparable.

La enseñanza se la ha de considerar estrecha e inseparablemente vinculada a la educación y, por lo tanto, a la formación de una concepción determinada del mundo y también de la vida. No debe olvidarse que los contenidos de la propia enseñanza determinan, en gran medida, su efecto educativo; que la enseñanza está de manera necesaria, sujeta a los cambios condicionados por el desarrollo histórico-social, de las necesidades materiales y espirituales de las colectividades; que su objetivo supremo ha de ser siempre tratar de alcanzar el dominio de todos los conocimientos acumulados por la experiencia cultural. La enseñanza existe para el aprendizaje, sin ella no se alcanza el segundo en la medida y cualidad requeridas; mediante la misma el aprendizaje estimula, lo que posibilita a su vez que estos dos aspectos integrantes del proceso enseñanza-aprendizaje conserven, cada uno por separado sus particularidades y peculiaridades y al mismo tiempo conformen una unidad entre el papel orientador del maestro o profesor y la actividad del educando.

La enseñanza es siempre un complejo proceso dialéctico y su movimiento evolutivo está condicionado por las contradicciones internas,, las cuales constituyen y devienen indetenibles fuerzas motrices de su propio desarrollo, regido por leyes objetivas además de las condiciones fundamentales que hacen posible su concreción.

El proceso de enseñanza, de todos sus componentes asociados se debe considerar como un sistema estrechamente vinculado con la actividad práctica del hombre la cual, en definitiva, condiciona sus posibilidades de conocer, de comprender y transformar la realidad objetiva que lo circunda.

Este proceso se perfecciona constantemente como una consecuencia obligada del quehacer cognoscitivo del hombre, respecto al cual el mismo debe ser organizado y dirigido. En su esencia, tal quehacer consiste en la actividad dirigida al proceso de obtención de los conocimientos y a su aplicación creadora en la práctica social.

La enseñanza tiene un punto de partida y una gran premisa pedagógica general en los objetivos de la misma. Estos desempeñan la importante función de determinar los contenidos, los métodos y las formas organizativas de su desarrollo, en consecuencia con las transformaciones planificadas que se desean alcanzar en el individuo al cual se enseña.

Tales objetivos sirven además para orientar el trabajo tanto de los maestros como de los educandos en el proceso de enseñanza, constituyendo, al mismo tiempo, un indicador valorativo de primera clase de la eficacia de la enseñanza, medida esta eficacia, a punto de partida de la evaluación de los resultados alcanzados con su desarrollo.

Aprendizaje.

Al aprendizaje se le puede considerar como un proceso de naturaleza extremadamente compleja caracterizado por la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, debiéndose aclarar que para que tal proceso pueda ser considerado realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera de la misma, debe ser susceptible de manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de situaciones concretas, incluso diferentes en su esencia a las que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.⁸El aprendizaje, si bien es un proceso, también resulta un producto por cuanto son, precisamente, los productos los que atestiguan, de manera concreta, los procesos.

Aprender, para algunos, no es más que concretar un proceso activo de construcción que lleva a cabo en su interior el sujeto que aprende (teorías constructivistas) No debe olvidarse que la mente del educando, su sustrato material neuronal, no se comporta solo como un sistema de

fotocopiado humano que sólo reproduce en forma mecánica, más o menos exacta y de forma instantánea, los aspectos de la realidad objetiva que se introducen en el referido soporte receptor neuronal.

El individuo ante tal influjo del entorno, de la realidad objetiva, no copia simplemente sino también transforma la realidad de lo que refleja, o lo que es lo mismo, construye algo propio y personal con los datos que la antes mencionada realidad objetiva le entrega, debiéndose advertir sobre la posibilidad de que si la forma en que se produce la transmisión de las esencialidades reales resultan interferidas de manera adversa o debido al hecho de que el propio educando no pone, por parte de sí, interés o voluntad, que equivale a decir la atención y concentración necesarias, sólo se alcanzaran aprendizajes frágiles y de corta duración.

Así mismo, en el aprendizaje de algo influye, de manera importante, el significado que lo que se aprende tiene para el individuo en cuestión, pudiéndose hacer una distinción entre el llamado significado lógico y el significado psicológico de los aprendizajes; por muy relevante que sea en sí mismo un contenido de aprendizaje, es necesario que la persona lo trabaje, lo construya y, al mismo tiempo, le asigne un determinado grado de significación subjetiva para que se plasme o concrete, un aprendizaje significativo que equivale a decir, se produzca una real asimilación, adquisición y retención del conocimiento ofrecido.

El aprendizaje se puede considerar igualmente como el producto o fruto de una interacción social y desde este punto de vista es, intrínsecamente, un proceso social, tanto por sus contenidos como por las formas en que se genera.

El sujeto aprende de los otros y con los otros; en esa interacción desarrolla su inteligencia práctica y la de tipo reflexivo, construyendo e internalizando nuevos conocimientos o representaciones mentales a lo largo de toda su vida, de manera tal que los primeros favorecen la adquisición de otros y así sucesivamente, de aquí que el aprendizaje pueda ser considerado como un producto y resultado de la educación y no un simple prerequisite para que ella

pueda generar aprendizajes: la educación devendrá, entonces, el hilo conductor, el comando del desarrollo.

El aprendizaje, por su esencia y naturaleza, no puede ser reducido y mucho menos explicarse en base de lo planteado por las llamadas corrientes conductistas o asociacionistas y las cognitivas. No puede ser concebido como un proceso de simple asociación mecánica entre los estímulos aplicados y las respuestas provocadas por estos, determinadas tan solo por las condiciones externas imperantes, ignorándose todas aquellas intervenciones, realmente mediadoras y moduladoras, de las numerosas variables inherentes a la estructura interna, principalmente del subsistema nervioso central del sujeto cognoscente, que aprende.

2.2 Planteamiento de Hipótesis.

2.3. Hipótesis General.

- - Si analizamos por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?

2.4. Hipótesis Particulares.

- Si analizamos por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?
- Si investigamos de que manera el desayuno escolar influye en el aprendizaje y comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?
- ¿Si conocemos la importancia del desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?

➤ 2.5. MATRIZ COMPARATIVA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
<p>¿Porque el desayuno escolar influye en el proceso de enseñanza y-aprendizaje en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p>	<p>Determinar porque el desayuno escolar influye en el proceso de enseñanza y-aprendizaje en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p>	<p>Si Determinamos la influencia del desayuno escolar en el proceso de enseñanza y-aprendizaje en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p>
PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS PARTICULARES
<p>➤ ¿Por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ ¿De que manera el desayuno escolar influye en el aprendizaje y comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ ¿Por qué es importante el desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?</p>	<p>Analizar por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ ¿Investigar de que manera el desayuno escolar influye en el aprendizaje y comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ ¿Conocer por qué es importante el desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?</p>	<p>- Si analizamos por qué las golosinas y la comida chatarra afecta en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ Si investigamos de que manera el desayuno escolar influye en el aprendizaje y comportamiento en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la Escuela fiscal mixta Ansede periodo lectivo 2012-2013?</p> <p>➤ ¿Si conocemos la importancia del desayuno escolar en las mañanas en los alumnos/as del segundo año de educación básica?</p>

2.6.- Variables.

2.6.1.- Variable independiente.

Cuadro 1. Operacionalización de la primera hipótesis.

Variable independiente: **Desayuno escolar**

Conceptualización	Categoría	Variables	Indicadores	Técnicas e instrumentos
El desayuno escolar, es una comida importante llega a condicionar el estado físico, nutricional y psíquico en personas de todas las edades.	Establecer charlas para que tengan más conocimiento sobre el desayuno escolar.	-El desayuno escolar.	-Falta de orientación en los padres de familias. -Niños con problemas por la mala alimentación.	Técnica: Encuestas. Instrumento: Cuestionario

2.7.1.- Variable dependiente.

Cuadro 2. Operacionalización de la primera hipótesis.

Variable dependiente: **Proceso de enseñanza y Aprendizaje.**

Conceptualización	Categoría	Variables	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Los propósitos que se plantean la enseñanza y aprendizaje son la adquisición y desarrollo de habilidades intelectuales que permite a los alumnos aprender de forma continua e independiente y que a la vez les ayuden a actuar con eficacia e iniciativa en las cuestiones prácticas de la vida diaria	Fomentar hábitos para que tengan una mejora en su alimentación.	Proceso de enseñanza y aprendizaje.	Bajo rendimiento escolar. Problemas en su enseñanza y aprendizaje.	Técnica: Encuestas. Instrumento: Cuestionario

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1 Métodos empleados.

3.1.1 Método Inductivo.

Va de lo particular a lo general es decir parte del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaran, para luego, utilizando la generalización y se llega al establecimiento de reglas y leyes científicas.

3.1.2 Método Deductivo.

Es el proceso que permite presentar conceptos, principios, reglas y definiciones a partir de las cuales, se analiza se sintetiza, compara, generaliza y demuestra.

3.1.3 Método Descriptivo.

Lo utiliza en la descripción de hechos actuales, por lo que este método me ayuda a conocer a fondo esta investigación.

Se realizaran encuestas a padres de familia y alumnos de las escuelas escogidas, apoyarse en las referencias científicas y de profesional en el área educativa.

3.2 Nivel o tipo de investigación.

Los tipos de investigación al emplearse son: descriptivas y explicativas.

Descriptivas.- Por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad.

Explicativas.- Porque permite un análisis a lo investigado para su utilización.

3.2.1 Población.

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación, en este caso tenemos una población de estudio determinada en la totalidad **100** alumnos de la escuela fiscal mixta Ansede, cantón Quevedo, parroquia San Cristóbal.

3.3.2 Muestra.

Se considera como muestra a una parte de la investigación que facilita el estudio y hace más eficaz a la investigación, en este caso contaremos con la totalidad de la población.

Las encuestas se aplicaron a la totalidad de la población distribuida de la siguiente manera: a **20** padres de familia y **25** alumnos.

Los mismos que están distribuidos de la siguiente manera.

	Población	Muestra	Mujeres	Hombres
Alumnos/as	25	25	10	15
Padres de Familia	20	20	15	5

CAPITULO IV

4.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

4.1.1 Encuesta dirigida a los docentes del segundo año de básica de la escuela fiscal mixta “Ansede”.

1.- ¿Desayunas en casa todas las mañanas?

2.- ¿Te gusta el desayuno que te dan en la escuela?

3.- ¿Para qué desayunas en las mañanas?

4.- ¿Recibes el Desayuno Escolar?

5.- ¿Qué prefieres desayunar en las mañanas?

6.- ¿Te dan dinero tus padres para el recreo?

7.- ¿Te da sueño en clases?

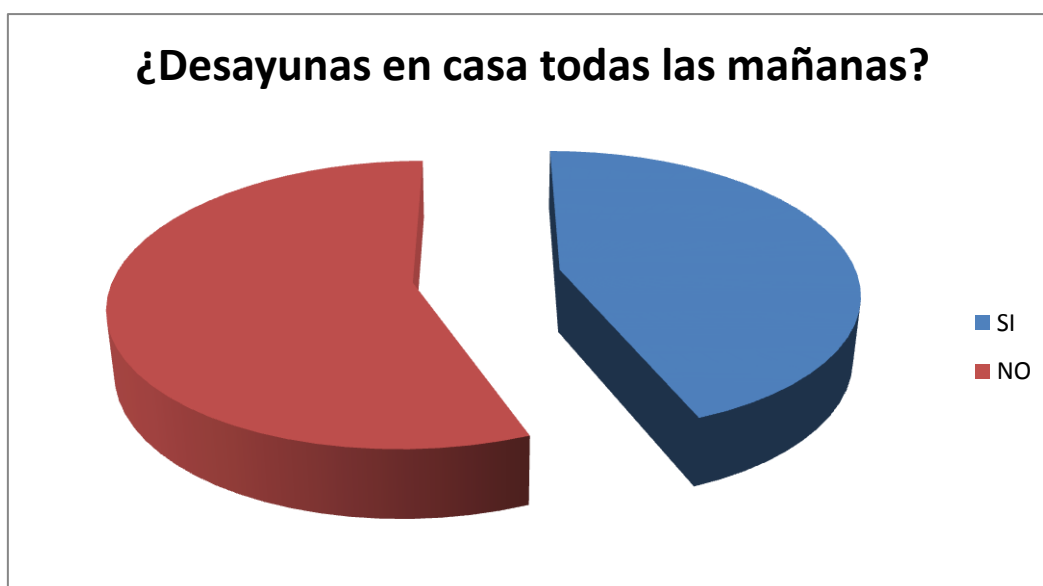
8.- ¿Te gusta estudiar?

1.- ¿Desayunas en casa todas las mañanas?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	11	44	14	56	25	100

Fuentes de investigación: Escuela Fiscal Mixta "Ansede".

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 56% de los alumnos/as no desayunan en casa, el 44% si lo hacen.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que la mayoría de los alumnos/as no se alimenta, el cual influye mucho en su aprendizaje.

2. ¿Te gusta el desayuno que te dan en la escuela?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	20	80	5	20	25	100

Fuente de investigación: Escuela Fiscal Mixta "Ansede"

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 20% de los alumnos/as no les gusta, mientras que el 80% si les gusta.

Interpretación.

De acuerdo al resultado obtenido podemos decir que los alumnos/as encuestados les agradan el desayuno escolar que dan en la escuela.

3. ¿Para qué desayunas en las mañanas?

ITEM	Para estar fuerte		Para poder estudiar		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	15	60	10	40	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

EL 60% de los alumnos/as desayunan para estar fuerte, el 40% para poder estudiar.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que los alumnos/as desayunan para estar saludables.

4. ¿Recibes el Desayuno Escolar?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	21	84	4	16	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 84% de los alumnos/as reciben el desayuno, el 16% dice que NO.

Interpretación.

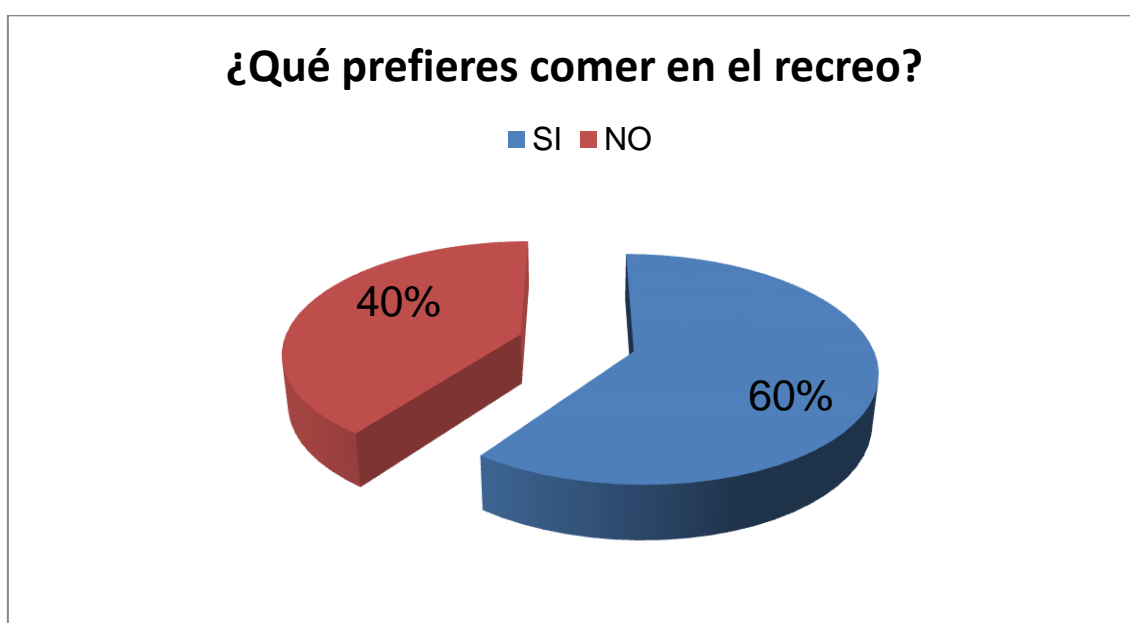
De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que los alumnos/as reciben a diario el desayuno escolar.

5. ¿Qué prefieres comer en el recreo?

ITEM	GOLOSINAS		FRUTAS		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	15	60	10	40	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 60% de los alumnos/as prefieren desayunar GOLOSINAS, el 40% prefieren FRUTAS.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que le mayoría de los alumnos/as prefieren las golosinas.

6.- ¿Te dan dinero tus padres para el recreo?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	15	60	10	40	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta "Ansede"

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 60% de los alumnos/as reciben dinero de sus padres, el 40% NO.

Interpretación.

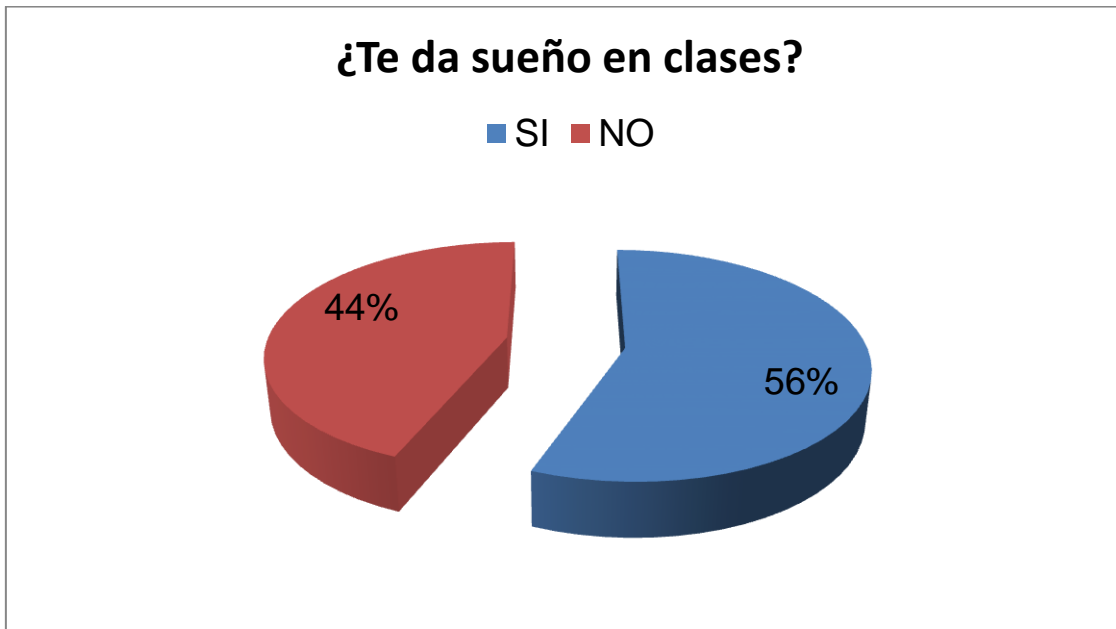
De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que la mayoría de los alumnos/as recibe dinero de sus padres quizás los otros por la situación económica o por que llevan un lunch.

7.- ¿Te da sueño en clases?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	14	56	11	44	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 56% de los alumnos/as les da sueño en clases, el 44% NO.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que la mayoría de los alumnos/as les da sueño en clases por no desayunar en casa .

8.- ¿Te gusta estudiar?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Alumnos/as	14	56	11	44	25	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 56% de los alumnos/as les gusta estudiar, el 44% NO.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que la mayoría de los alumnos/as si le gusta estudiar por su ganas de aprender por ello debe haber una buena alimentación.

4.1.2 Encuesta dirigida a los padres de familia del segundo año de básica de la escuela fiscal mixta “Ansede”.

- 1.- ¿Es importante que tu hijo tenga un Desayuno Nutritivo?
- 2.- ¿Cuál de las tres comidas es importante para tu hijo?
- 3.- ¿Has recibido charlas sobre los beneficios que tienen el desayuno escolar?
- 4.- ¿Cree usted que llega el programa de desayuno escolar en la escuela?
- 5.- ¿Sus hijos reciben el desayuno escolar en la escuela fiscal mixta “Ansede”?
- 6.- ¿Cree usted que el desayuno escolar es importante para su hijo?
- 7.- ¿Cree usted que esta bien que el gobierno entregue el desayuno escolar en las instituciones fiscales?
- 8.- ¿Cree usted que el desayuno tiene que ver en el comportamiento de su hijo?

1. ¿Es importante que tu hijo tenga un Desayuno Nutritivo?

ITEM	SI		NO		AVECES		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	18	90	-	-	2	10	20	100

Fuentes de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 90% los padres dicen que es importante tener un desayuno nutritivo, el 10% dice que a veces.

Interpretación.

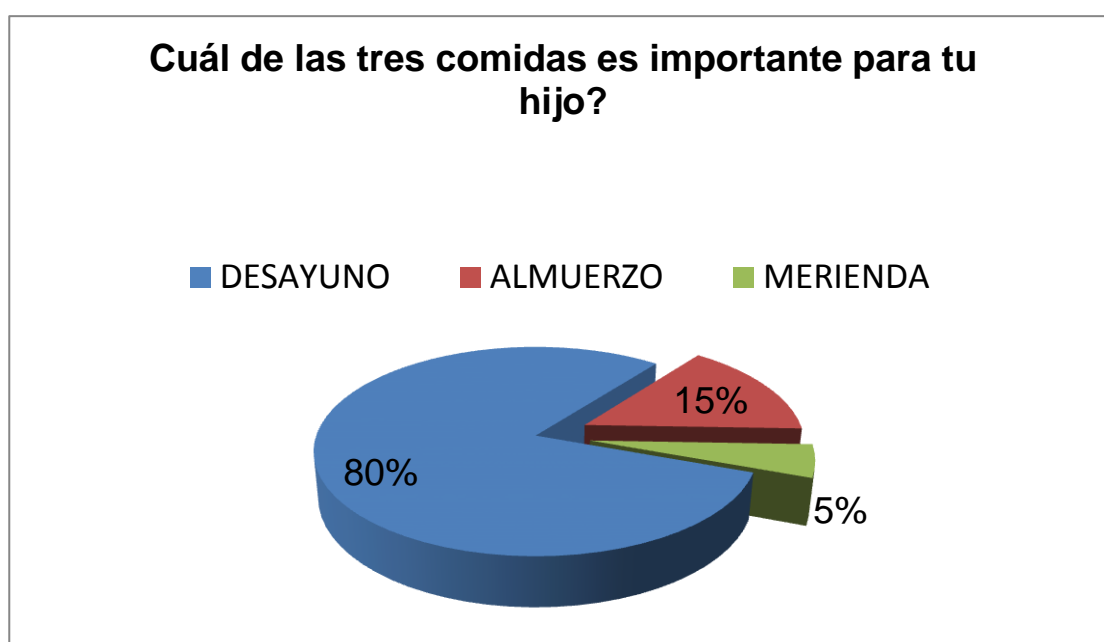
De acuerdo a los resultados obtenidos por la mayoría de los padres de familia deben tener un desayuno equilibrado acorde a su edad.

2. ¿Cuál de las tres comidas es importante para tu hijo?

ITEM	DESAYUNO		ALMUERZO		MERIENDA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	16	80	3	15	1	5	20	100

Fuente de investigación: Escuela Fiscal Mixta "Ansede"

Investigador: Luz Herrera Lasluisa



Análisis.

El 80% dicen los padres que el desayuno es la comida más importante, el 15% dicen que el almuerzo, y el 5% la merienda.

Interpretación.

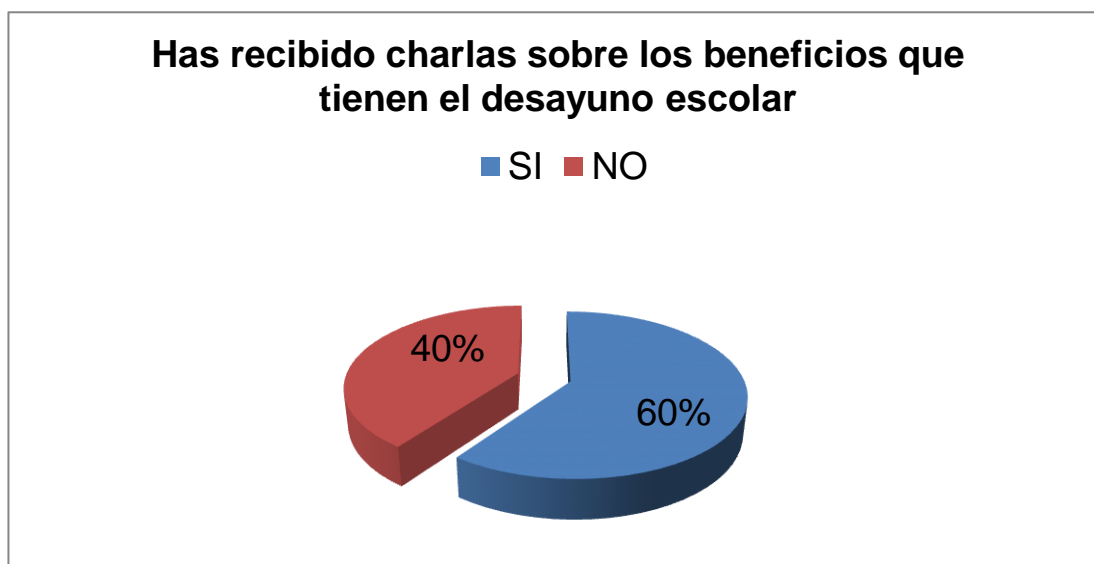
De acuerdo a los resultados los padres de familia están conscientes que el desayuno es importante para sus alumnos/as.

3. ¿Has recibido charlas sobre los beneficios que tienen el desayuno escolar?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	12	60	8	40	20	100

Fuente de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Anside”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 40% de los padres no reciben, mientras que el 60% si tiene conocimiento.

Interpretación.

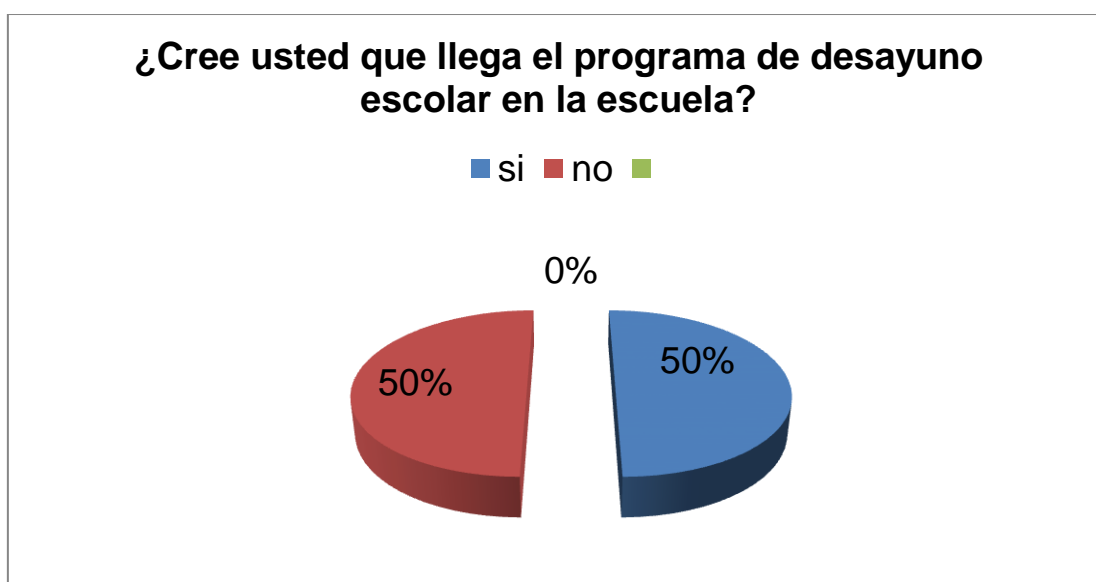
De acuerdo a los resultados la mayoría de los padres de familia si saben sobre los beneficios que tiene un buen desayuno escolar.

4. ¿Cree usted que llega el programa de desayuno escolar en la escuela?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	10	50	10	50	20	100

Fuente de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 50% de los padres cree que Si llega mientras que el otro 50% No.

Interpretación.

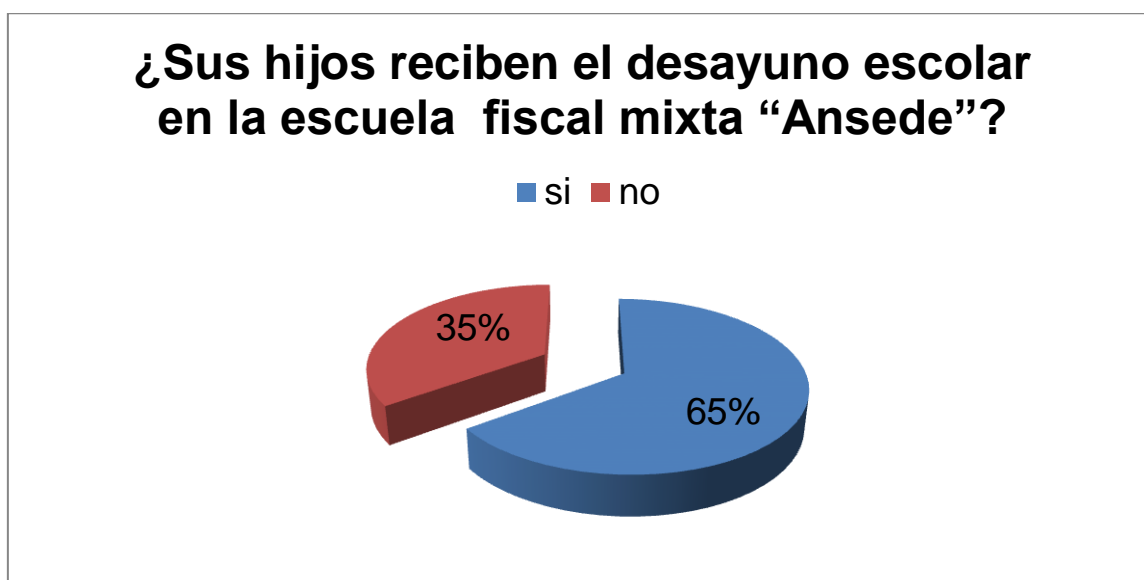
De acuerdo a los resultados la mayoría de los padres de familia si creen que llega y los demás no tienen conocimiento.

5. ¿Sus hijos reciben el desayuno escolar en la escuela fiscal mixta “Ansede”?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	14	65	6	35	20	100

Fuente de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Ansede”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 65% de los padres cree dicen que Si reciben mientras que el otro 35% No.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados la mayoría de los padres de familia sus hijos reciben desayuno escolar y los demás no lo reciben.

6.- ¿Cree usted que el desayuno escolar es importante para su hijo?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	16	80	4	20	20	100

Fuente de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Anside”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

El 80% de los padres dicen que Si reciben es importante y el 20% No por falta de conocimiento en la importancia.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados la mayoría de los padres de familia conocen pero no envían a sus hijos desayunando.

7.- ¿Cree usted que esta bien que el gobierno entregue el desayuno escolar en las instituciones fiscales?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	18	90	2	10	20	100

Fuente de Investigación: Escuela Fiscal Mixta “Anside”

Investigador: Luz Herrera Lasluisa.



Análisis.

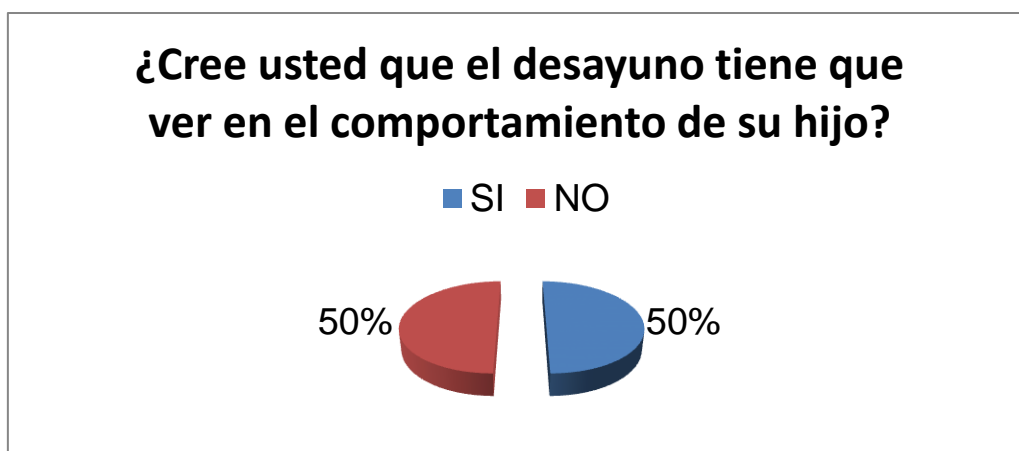
El 90% de los padres dicen que Si y el 10% No.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados la mayoría de los padres de familia dicen que si pero no se comprometen a la entrega a diario a los alumnos porque les dan dinero.

8.- ¿Cree usted que el desayuno tiene que ver en el comportamiento de su hijo?

ITEM	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Padres de familia	10	90	10	10	20	100



Análisis.

El 50% de los padres dicen que Si y el 50% No.

Interpretación.

De acuerdo a los resultados de los padres de familia no conocen en realidad la influencia porque no están en la escuela solo cuando van a ver encuentran a su hijo con sueño por la falta de una buena alimentación.

4.3. COMPROBACION DE HIPOTESIS.

De acuerdo a la investigación realizada se puede indicar que la falta de una alimentación adecuada afecta al aprendizaje de los alumnos/as del segundo año de educación básica. Ya que en la actualidad los docentes, padres de familia no logran conocer sobre el bajo rendimiento en su enseñanza y aprendizaje de los alumnos debido a que ellos no captan lo enseñado.

CAPITULO V

5.1. CONCLUSION Y RECOMENDACIONES.

5.2. CONCLUSIONES.

Los maestros les dan poca importancia a los alumnos que tienen problemas en su enseñanza y aprendizaje.

Todos los que conforman la escuela deben trabajar sobre el desayuno que deben tener los alumnos/as, aun más si están en su etapa de desarrollo físico y mental.

5.3. RECOMENDACIONES.

En la escuela es importante que reciban charlas los padres de familia para que tengan información sobre la importancia que tiene el desayuno escolar, con el objeto de acabar con esa situación que actualmente está afectando a los alumnos/as en el aprendizaje.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

6.1. TEMA.

La importancia que tiene un buen desayuno escolar en los alumnos/as del segundo año general básico de la escuela fiscal mixta Ansede.

6.2. OBJETIVOS

6.2.1. OBJETIVO GENERAL

Dar charlas a los padres de familia sobre la importancia del desayuno escolar en los alumnos/as del segundo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Ansede”

6.2.2. OBJETIVO ESPECIFICO

Comprometer a los padres en la participación del programa de alimentación escolar.

Brindar conocimientos y dar a conocer los beneficios del desayuno escolar.

6.3. JUSTIFICACION

El desayuno escolar en los alumnos/as mejorara su rendimiento escolar y su capacidad de aprender, tiene como propósito ayudar al niño, familia y sociedad en un futuro saludable, esto se puede lograr cuando los alumnos/as tengan un buen desayuno escolar para su desarrollo y crecimiento.

6.4. FUNDAMENTACION

Al evaluar el plan educativo durante los últimos años, a nivel institucional se detectó un índice alto de niños con bajo rendimiento en su enseñanza y aprendizaje, prioridad esta problemática con la finalidad de establecer normas para una buena alimentación y buen desarrollo en su aprendizaje.

6.5. CONTENIDO

¿Cómo preparas la colación que te dan en la escuela?

En un estudio reciente Charles E. Bosch afirma que los alumnos/as más aptos físicamente y más sanos/as son mejores estudiantes, y comenta que varias investigaciones recientes pertenecientes a diferentes campos -las neurociencias, el desarrollo infantil y la salud pública- proveen claras evidencias de la influencia que tienen la aptitud física y la salud sobre la capacidad de aprendizaje.

Estos factores afectan a la capacidad de aprendizaje actuando directamente sobre la percepción sensorial, la cognición, la capacidad de conectarse con el entorno, el interés y el grado de compromiso con el colegio y el absentismo escolar.

Las áreas afectadas se influyen mutuamente actuando de forma sinérgica. Cuanto mayor sea la cantidad de factores que estén perturbados, mayores serán las dificultades de aprendizaje.

Además, señala que la dieta tiene un efecto importante sobre el funcionamiento del cerebro, pero que también tienen mucha importancia otros factores como son el ejercicio físico y el descanso. El/la niño/a bien alimentado/a y que descansa bien, está en mejores condiciones de aprender en clase que otros/as niños/as que tengan déficits en estas áreas.

Por otro lado, el Dr. Mark Hyman, estudioso del funcionamiento del cerebro, afirma que 1 de cada 6 niños/as en Estados Unidos tiene un problema de desarrollo neurológico que puede manifestarse como problema de aprendizaje o como déficit de atención. Según él, esto puede ser causado por la forma en que los/as niños/as están siendo alimentados/as y por la poca actividad física que tienen.

Además, sostiene que los cerebros en desarrollo no pueden funcionar bien si los/as niños/as pasan muchas horas al día delante de pantallas de televisión u ordenador y si sólo 1 de cada 5 niños tiene el nivel de actividad física recomendado.

En Estados Unidos, 1 de cada 3 niños/as no desayuna y muchos de los que sí que lo hacen, no desayunan de forma apropiada, consumiendo cereales azucarados, patatas fritas y gaseosas. En nuestro país es habitual recurrir a la hora del desayuno a bollería industrial y alimentos procesados que contienen aditivos químicos y alto contenido en azúcares.

Aditivos químicos: Diversas investigaciones demuestran que los aditivos añadidos a los alimentos procesados son uno de los factores causantes de los trastornos por déficit de atención que en la actualidad afectan a 1 de cada 10 niños/as.

- **Intolerancias alimentarias:** Otros estudios demuestran que las intolerancias alimentarias tienen una relación causal con el trastorno por déficit de atención y que dejar de consumir los alimentos que causan la intolerancia revierte el trastorno en el 75% de los niños/as.
- **Vitaminas, minerales y ácidos Omega 3:** Hay estudios que prueban el papel importante que tiene la nutrición sobre la conducta. En ellos se concluye que el consumo adecuado de vitaminas, minerales y de ácidos grasos esenciales reduce la conducta antisocial.

¿Cómo ayudar a nuestros/as hijos/as para que su cerebro se desarrolle y funcione adecuadamente de manera que puedan desarrollar todo su potencial de aprendizaje?

Recupera el control sobre la nutrición de tus hijos/as:

Tú eres la persona con más poder para influir sobre los hábitos nutricionales de tus hijos/as. Estamos bombardeados por el marketing de todo tipo de productos que nos prometen lo mejor para nuestra salud y la de nuestra familia, debemos aprender a diferenciar lo auténticamente saludable de la publicidad engañosa.

El desayuno es la comida más importante del día y es la que dará al niño, que está en pleno desarrollo, la energía necesaria para afrontar la jornada escolar.

Hay países donde el desayuno es la comida más importante del día, sin embargo, en España, tradicionalmente la comida principal es la que se hace a mediodía, hasta el punto de no dar ninguna importancia a lo que se ingiere al despertar para arrancar el día.

Ha de saberse que esto influye negativamente en el rendimiento escolar de los niños.

El desayuno: una necesidad

El organismo humano necesita comer, porque de los alimentos va a extraer la energía necesaria para rendir en las actividades del día a día. Además, no sirve cualquier alimento, estos deben de complementar al organismo con una serie de vitaminas, proteínas y grasas que necesitará cada jornada.

Los padres deben entender que sus hijos, después de unos ocho horas durmiendo sin comer, necesitarán del desayuno, para poder afrontar un día agotador en la escuela.

Está demostrado que no desayunar supone un descenso en el rendimiento físico y mental en el colegio.

El desayuno ideal

Adelantando la hora de despertar quince minutos, los padres podrán dedicar más tiempo para preparar esta comida a sus hijos, desayunando en la mesa y con tranquilidad.

Para que sea equilibrado debe de aportar el 25% de las calorías del día, con hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas esenciales para su crecimiento y para el rendimiento en la escuela.

Para ello, el desayuno tiene que ser atractivo para el niño; además de incluir un buen vaso de leche o un yogur, los lácteos son fundamentales para su crecimiento, cereales, a ser posible, integrales ingiriendo pan o galletas, una pieza de su fruta favorita e incluso algo de fiambre de pavo o pollo.

Este desayuno por la mañana le dará la energía necesaria para rendir en el colegio.

Menú Nutritivo para Niños en Etapa Escolar



En esta etapa los niños requieren de alimentos de mucha calidad pues están en pleno desarrollo de sus facultades tanto físicas como mentales.

No se debe nunca dejar a un lado su adecuada alimentación, aunque algunas veces no se tenga el tiempo o las ganas, se debe hacer un esfuerzo por mantener una calidad alimenticia en los niños.

En un menú nutritivo para niños en etapa escolar deben considerarse siempre los alimentos más sanos y recomendados en la dieta, así como las dosis y cantidades adecuadas considerando el desgaste físico del niño y su edad.

Para seguir los siguientes ejemplos de menú de forma óptima, es necesario que consideres que lo mejor para un niño a partir de los seis años es realizar 4 o 5 comidas al día, las cuales deben ser repartidas preferentemente como sigue e incluyendo los alimentos recomendados y las raciones sugeridas en cada día:

En un menú nutritivo para niños en etapa escolar deben considerarse siempre los alimentos más sanos y recomendados en la dieta. Así como las dosis y cantidades adecuadas considerando el desgaste físico del niño y su edad.

Para seguir los siguientes ejemplos de menú de forma óptima, es necesario que consideres que lo mejor para un niño a partir de los seis años es realizar 4 o 5 comidas al día, las cuales deben ser repartidas preferentemente como sigue e incluyendo los alimentos recomendados y las raciones sugeridas en cada día:

- Desayuno: fruta en jugo o ensalada, cereal, avena, tapioca, trigo, leche de preferencia vegetal, oleaginosas y pan integral.
- Lunch o almuerzo: algún sándwich o una comida más consistente como huevo, omelete, pancakes integrales, ensalada de atún.
- Comida: sopa, caldo, guisado con pescado o pollo, ensalada fresca, legumbres, pasta integral etc.
- Merienda: pan integral, ensalada de fruta.
- Cena: ensalada de vegetales, leche, cereal, panadería integral y sándwich.

Entre comidas: si el niño tiene hambre entre estas comidas, debe ofrecérsele fruta, verdura o barritas de cereales, la cual es buen aporte de energía y nutrientes.

Se debe evitar la comida tipo fritura, procesada, adicionada con colorantes y aditivos que no poseen valores nutritivos.

Raciones y alimentos aconsejados:

Fruta: tres raciones al día

Verduras y hortalizas: tres raciones al día.

Carne animal: cinco raciones a la semana, preferentemente pescado el cual debe consumirse al menos tres veces a la semana.

- Leguminosas: 4 o 5 veces a la semana.
- Huevo: 2 o 3 veces a la semana.
- Lácteos: 2 raciones o vasos al día.

NOTA: recuerda no cocinar mucho los alimentos pues estos pierden sus valores nutritivos. Las frutas y verduras deben consumirse preferentemente crudas en ensaladas o jugos.

Prefiere y acostumbra a tus pequeños a consumir cosas integrales aunque las procesadas sean de más popularidad, recuerda que la educación del paladar empieza desde esta edad y los granos integrales son excelente aporte de fibra y nutrientes.

Consejos generales:

- Si tu hijo no tiene apetito, nunca lo fuerces a comer. Las causas por las que un niño no come pueden ser muy variadas: falta de actividad física, depresión, ansiedad, comer frituras, sodas o dulces entre comidas. Forzarlo a comer o chantajearlo no servirá de mucho, lo mejor es siempre tratar de encontrar la causa que le quita el apetito.
- Evita en su dieta: fritos, embutidos de origen animal, sodas y bebidas azucaradas, harinas refinadas y alimentos endulzados con azúcar refinada, procesados y todo tipo de comida chatarra. No exageres en darle pastas o lácteos.
- Procura no mezclar muchos alimentos en una comida, y no le des bebidas endulzadas a la hora de ninguna comida. Las bebidas deben

ser a la hora de comer preferentemente agua pura o infusiones de alguna hierba.

6.6. Descripción de los aspectos operativos de la propuesta

Identificación de la comida chatarra y las golosinas.

Observación a los alumnos (Que no desayunan).

Elaboración de charlas a padres de familia y alumnos.

Entrega de folletos y alimentos nutritivos a los alumnos.

Entrega de un CD a los padres de familia del desayuno escolar.

6.6.1. Determinación del lugar para la capacitación.

Charlas a los padres de familia que se desarrollara en la institución

6.6.2. Análisis creativo: antes de las actividades

Identificar la importancia de que tiene un buen desayuno escolar.

6.6.3. Realización del trabajo organizacional

- Crear una guía semanal sobre el desayuno escolar de cada día.
- Determinación de la buena alimentación en los alumnos/as.
- Elaboración de folletos nutricionales.

6.6.4. Actividades escolares.

Dar en las mañanas el desayuno escolar en casa como en la escuela.

Actividades individuales de los alumnos.

Los alumnos con un buen desayuno escolar desarrollan habilidades, capacidades y un buen estado de ánimo para un alto rendimiento escolar.

- Recibir las galletas granola y colación.
- No ingerir golosinas en recreo.

6.6.5. Análisis crítico: después de las actividades

Evaluación colectiva e individual sobre lo que se ha realizado.

6.6.6. Métodos y Técnicas a utilizarse

- Exposición
- Dinámicas
- Debates
- Mesas redondas

6.6.7. Recursos

6.6.8. Humanos

- Los padres de familia
- Los alumnos/as

6.6.9. Materiales

- Un computador con proyector
- Una sala
- Folletos
- Revistas

6.6.10. Responsables

- Padres de familia.
- Autoridades.

anexos

Cronograma de ejecución de la propuesta

N	Meses y semana actividades	S				O				N				D			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Selección del tema	X															
2	Aprobación del tema		X														
3	Recopilación de información			x													
4	Desarrollo del capítulo I				X												
5	Desarrollo del capítulo II					x											
6	Desarrollo del capítulo III						X										
7	Elaboración de las encuestas							X									
8	Aplicación de las encuestas									X	X						
9	Tamización de la información										X	X					
10	Desarrollo del IV capítulo												X				
11	Elaboración de conclusión y recomendaciones													X			
12	Desarrollo del V capítulo													X			
13	Presentación de la tesis															X	
14	Sustentación de la tesis															X	

PRESUPUESTO

CONCEPTO	VALOR UNIT	VALOR/SUBTOT
Una persona para realizar las encuestas y la tabulación	\$15 C/DIA	\$ 30.00
Un Director de Tesis		\$ 25.00
Un encuestador	.\$10 c/día	\$ 20.00
Un computador	\$ 2 hora c/día	\$ 25.00
Viáticos y subsistencia	\$ 5 c/día	\$ 25.00
Material Logístico	\$ 50	\$ 100.00
Elaboración de 32 encuestas	0.03 c/una	\$1.50
Elaboración de la tesis	30 c/una	\$ 90.00
Viáticos de seminario	15c/semana	\$ 240.00
Programa de alimentación escolar 25	c/día	Sin costo
Cds audio video 50	1,00 c/uno	\$ 50,00
Proyector	45 c/día	\$ 90,00
TOTAL		\$ 746,50

Bibliografía.

www.alimentos.com

www.biomanantial.com

Por: Licenciada Sara Abu Sabbat - nutricionista

www.rpp.com.pe/2012-10-08-un-escolar-sin-desayuno-no-lograra

[www.utilidad.com salud-nutrición](http://www.utilidad.com/salud-nutricion)

[www.biomanantial.com Salud › Embarazo y Maternidad](http://www.biomanantial.com/Salud/Embarazo-y-Maternidad)

www.desayunoescolar.com

www.diarioeluniverso.com.ec

