



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN:
EDUCACIÓN BÁSICA**

TEMA

**NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO
DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA
ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO.**

AUTORA

CINDY ANGIE SALAVARRÍA JIMENEZ

TUTOR

LIC. MARCO FUENTES LEÓN MSC.

LECTOR

LIC. DOLORES QUIJANO MARIDUEÑA MSC.

BABAHOYO – ECUADOR

2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mis padres Rodolfo Salavarría, Janet Jiménez por creer en mí y porque siempre me apoyaron, por darme una carrera para mi futuro, todo lo que soy se los debo a ustedes.

Mi esposo Mauricio Zambrano que siempre me brinda su mano como apoyo esencial, para seguir adelante.

Mis hermanos Linner Salavarría, Kevin Salavarría y a mi hija Eliana Zambrano para que ellos vean en mí un ejemplo a seguir.

Cindy Angie Salavarría Jiménez



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A mis padres Rodolfo Salavarría, Janet Jiménez y a mi esposo Mauricio Zambrano, quienes me han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Cindy Angie Salavarría Jiménez .



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, Cindy Angie Salavarría Jiménez, portadora de la cédula de ciudadanía 120794481-8, en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

CINDY ANGIÉ SALAVARRÍA JIMENEZ

CI. 120794481-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**

Babahoyo, 15 de octubre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con **fecha 14 de julio del 2017** mediante resolución N° **CD-FAC. C.J.S.E-SE.006-RES-002-2017**, certifico que la Sra. **CINDY ANGIE SALAVARRIA JIMÉNEZ**, ha desarrollado el Informe Final del proyecto titulado:

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.



LIC. MARCO FUENTES LEÓN MSC.

DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**

Babahoyo, 16 de octubre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo, con fecha **14 de julio del 2017** mediante resolución N° **CD-FAC. C.J.S.E-SE.006-RES-002-2017**, certifico que la Sra. **CINDY ANGIE SALAVARRIA JIMÉNEZ**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO.

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.


LIC. DOLORES QUIJANO MARIDUEÑA MSC.

DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

RESUMEN

La presente investigación trata sobre el estudio respecto al grado referente al grado de incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau, en donde sus estudiantes en la actualidad no reciben una alimentación adecuada y saludable en sus hogares. La investigación se basa soportes teóricos que permiten conocer más detalladamente la problemática, para luego mediante la aplicación de una metodología de campo utilizando los método inductivo – deductivo se define que el problema es por la falta de información de los padres sobre la importancia de proveer a sus hijos una alimentación saludable y balanceada. Se aplicación pruebas estadísticas para validar la hipótesis planteada y así definir como solución tentativa ante el conflicto la aplicación de una guía de la alimentación saludable; documento que será dirigida a los padres de familia del 5to año, con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios en sus hijos quienes serán beneficiados porque su salud integral estará protegida y así mismo el rendimiento académico será más eficiente.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

SUMMARY

This research is about the study regarding the degree of incidence of nutrition in the academic performance of the students of the 5th year of the School of Basic Education Juan Jacobo Rousseau, where their students currently do not receive adequate food and healthy in their homes. The research is based theoretical supports that allow to know more in detail the problematic, for later by means of the application of a field methodology using the inductive - deductive method it is defined that the problem is for the lack of information of the parents on the importance of providing your children a healthy and balanced diet. Statistical tests are applied to validate the proposed hypothesis and thus define as a tentative solution to the conflict the application of a guide to healthy eating; This document will be addressed to parents of the 5th year, with the purpose of improving the nutritional habits of their children who will benefit because their integral health will be protected and also the academic performance will be more efficient.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

RESULTADOS DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO.

PRESENTADO POR LA SRA. CINDY ANGIE SALAVARRIA JIMENEZ

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

9,62

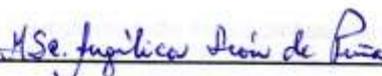
EQUIVALENTE A:

Sobresaliente

TRIBUNAL:



MSC. MARIANA DICADO ALBAN
DELEGADA DEL DECANO



MSC. ANGELICA LEON CASTRO
DELEGADA DEL COORDINADOR
DE LA CARRERA



MSC. DINORA CARPIO VERA
DELEGADA DEL CIDE


AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES
EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación de la Srta. **CINDY ANGIE SALAVARRIA JIMENEZ**, cuyo tema es: **NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 5^{TO} AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU DEL CANTÓN VENTANAS, PARROQUIA ZAPOTAL, RECINTO SAN FRANCISCO**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[9%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

Documento	Cindy Angie Salavarría Jimenez.docx (D31448278)
Presentado	2017-10-18 16:52 (-05:00)
Presentado por	ciindy.angiie@hotmail.com
Recibido	afuentes.utb@analysis.urkund.com
Mensaje	Cindy Angie Salavarría Jimenez Mostrar el mensaje completo

9% de estas 46 páginas, se componen de texto presente en 10 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

LIC. MARCO FUENTES LEÓN MSC.
DOCENTE DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Certificado de autoría intelectual.....	iv
Certificación del Tutor del Informe Final.....	v
Certificación del Lector del Informe Final	vi
Resumen.....	vii
Resultados del Trabajo de Graduación.....	ix
Informe final del Sistema Urkund.....	x
Índice general.....	xi
Índice de Tablas.....	xiv
Índice de Gráficos.....	xv
Índice de figuras.....	xvi
1. Introducción.....	1

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1.	Idea o Tema de investigación.....	3
1.2.	Marco Contextual.....	3
1.2.1	Contexto internacional.....	3
1.2.2.	Contexto nacional.....	4
1.2.3.	Contexto local.....	5
1.2.4.	Contexto institucional.....	6
1.3	Situación problemática.....	7
1.4	Planteamiento del problema.....	8
1.4.1.	Problema General.....	8
1.4.2.	Subproblemas o derivados.....	8
1.5	Delimitación de la investigación.....	8
1.6	Justificación.....	9
1.7	Objetivos de Investigación.....	11
1.7.1	Objetivo general.....	11
1.7.2	Objetivos específicos.....	11

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1.	Marco Teórico.....	12
2.1.1.	Marco Conceptual.....	12
2.1.2.	Marco Referencial sobre la problemática de investigación.....	31
2.1.2.1.	Antecedentes investigativos.....	31
2.1.2.2.	Categoría de Análisis.....	35
2.1.3.	Postura Teórica.....	36
2.2.	Hipótesis.....	39
2.2.1.	Hipótesis General o Básica.....	39
2.2.2.	Sub-hipótesis o Derivadas.....	39
2.2.3.	Variables.....	40

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Resultados obtenidos de la investigación.....	41
3.1.1.	Prueba estadística aplicada.....	41
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	45
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	57
3.2.1	Específicas.....	57
3.2.2.	General.....	57
3.3.	Recomendaciones específicas y generales.....	57
3.3.1.	Específicas.....	57
3.3.2.	General.....	58

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1.	Propuesta de aplicación de resultados.....	59
4.1.1.	Alternativa obtenida.....	59
4.1.2.	Alcance de la alternativa.....	59
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativas.....	59
4.1.3.1	Antecedentes.....	59
4.1.3.2	Justificación.....	60
4.2.	Objetivos.....	61

4.2.1.	General.....	61
4.2.2.	Específicos.....	61
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	62
4.3.1.	Título.....	62
4.3.2.	Componentes.....	90
4.4.	Resultados esperados de la alternativa.....	90
	Bibliografía.....	91
	Anexos.....	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1. Delimitación del problema.....	8
Tabla No. 2. Lonchera Saludable de los estudiantes.....	45
Tabla No. 3. Talleres de alimentación a los padres.....	46
Tabla No. 4..Alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico	47
Tabla No. 5..Guia de alimentación saludable.....	48
Tabla No. 6.. Vegetales y frutas.....	49
Tabla No. 7..Valor nutricional de los alimentos.....	50
Tabla No. 8.. Consumo de comidas rápidas.....	51
Tabla No. 9.. Problemas de salud por alimentación.....	52
Tabla No. 10.. Vegetales y Frutas.....	53
Tabla. No. 11. Consumo de golosinas.....	54
Tabla No. 12. Consumo de comidas rápidas.....	55
Tabla No. 13. Problemas de salud por alimentación.....	56
Tabla No. 14. Taller de Socialización a docentes de la Guía de Alimentación Saludable.....	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1. Lonchera Saludable de los estudiantes.....	45
Gráfico No. 2. Talleres de alimentación a los padres	46
Gráfico No. 3. Alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico	47
Gráfico No. 4..Guia de alimentación saludable.....	48
Gráfico No. 5.. Vegetales y frutas.....	49
Gráfico No. 6..Valor nutricional de los alimentos.....	50
Gráfico No. 7.. Consumo de comidas rápidas.....	51
Gráfico No. 8.. Problemas de salud por alimentación.....	52
Gráfico No. 9.. Vegetales y Frutas.....	53
Gráfico. No. 10. Consumo de golosinas.....	54
Gráfico No. 11. Consumo de comidas rápidas.....	55
Gráfico No. 12. Problemas de salud por alimentación.....	56

INDICE DE IMÁGENES

Imagen No. 01. Resumen de Hipótesis con encuestas a PP.FF.....	41
Imagen No. 02. Validación de Hipótesis con encuestas a PP.FF.....	42
Imagen No. 03. Resumen de Hipótesis con encuestas a Docentes.....	43
Imagen No. 04. Validación de Hipótesis con encuestas a Docentes.....	43
Imagen No. 05. Pirámide alimenticia.....	68
Imagen No. 6. Cereales Integrales.....	70
Imagen No. 7. Aceites Vegetales.....	72
Imagen No. 8. Frutas.....	76
Imagen No. 9. Verduras.....	78
Imagen No. 10. Lácteos.....	80
Imagen 11. Plato Saludable.....	82
Imagen No. 12. Lonchera Saludable.....	86
Imagen No. 13. Modelos de loncheras según las Regiones del Ecuador.....	87

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable y adecuada, es el factor principal que determina el estado nutricional y salud de la población, por lo que es indispensable una ingesta adecuada de alimentos que aporten la energía y nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo fisiológico del ser humano; donde el crecimiento es un proceso que depende de la genética, la alimentación y del entorno del individuo, lo que produce cambios en los requerimientos, ya que este es un proceso continuo hasta el final de la primera infancia.

Por lo tanto, si el niño no es alimentado adecuadamente, esto va afectar su estado físico y también su estado cognitivo e intelectual; lo que probablemente va a generar problemas en el aprendizaje y en su desenvolvimiento académico escolar e intelectual generando un retraso en su nivel de aprendizaje y por ende en su desenvolvimiento académico dentro y fuera del aula de clases.

La presente investigación se basa, en un estudio realizado al grado de incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau; el estudio evaluará la calidad de la dieta, la cantidad de la misma ; considerando como eje central a la alimentación en la edad escolar por esta razón este tema se convierte en prioridad, ya que una buena alimentación en este ciclo de vida es esencial para tener un crecimiento y estado de salud óptimos. Igualmente permite la adquisición de hábitos alimenticios, que posteriormente serán difíciles de cambiar.

El desarrollo de los contenidos de este informe final se expresa en los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este capítulo se describirá el problema y sus interrogantes, delimitación del estudio, objetivos y justificación que permitirán conocer la realidad de la problemática planteada.

Capítulo II: A lo largo de este capítulo se desarrollará el marco teórico centrado en las dos variables, categoría de análisis, postura teórica, la hipótesis y las variables.

Capítulo III: Se describen los resultados obtenidos de la investigación y el análisis de las preguntas de las encuestas, así como también las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV: Se describe la propuesta de aplicación, con las alternativas obtenidas, los objetivos y la justificación, así como también los componentes que se desarrollan en la propuesta y alcances de la investigación.

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.

Nutrición en el rendimiento académico de los niños de 5to año de educación general básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau del Cantón Ventanas Parroquia Zapotal Recinto San Francisco.

1.2. MARCO CONTEXTUAL.

1.2.1. Contexto Internacional.

La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los escolares, es un tema que ha sido abordado en los contextos internacionales, teniendo en cuenta el caso del estudio realizado, en la tesis de grado titulada: Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales. Arévalo y Castillo (2011) afirman:

El estudio realizado en el distrito Tarapoto da como resultado un enfoque cuantitativo, cuyo objetivo principal es entender la relación que existe entre el estado nutricional y el desempeño escolar de los estudiantes de la institución educativa José Enrique Celis Bardales, situada en el distrito de Tarapoto, luego de la investigación se determinó que los escolares presentan un bajo peso, y solo el 39.7% de los estudiantes presentan valores dentro de lo normal.(p.35)

Estos resultados se vieron reflejados en el peso, talla, e IMC, lo que implica la necesidad de implementar programas de prevención y promoción ya que podría generar complicaciones en el organismo, y, con respecto rendimiento académico de los escolares este es regular, lo cual implica que no desarrollan al máximo sus potencialidades,

limitando el desarrollo de su capacidad intelectual, lo cual deduce que el dependiendo del estado nutricional del educando éste influirá en el desenvolvimiento eficiente del mismo en las aulas.

Otro aporte sobre la “Nutrición y la alimentación en el ámbito escolar” expresa que el rendimiento escolar se encuentra determinado por factores propios del educando, es decir, la familia, su alimentación y el contexto en el que vive; con respecto a la alimentación el autores hace énfasis en mencionar a la desnutrición como un factor que puede afectar el crecimiento fisiológico del individuo, el desarrollo cerebral que al no ser el adecuado afectaría la parte cognitiva y con el bajo rendimiento académico que tendría en la escuela. (Martínez, 2012, p. 45).

Ambos estudios demuestran que la nutrición afecta el desarrollo de las aptitudes y actitudes que requiere el escolar antes y después de su entrada en la escuela. La malnutrición proteínica y energética y la carencia de hierro, por ejemplo, pueden acarrear efectos nocivos sobre la capacidad de atención, concentración o aprendizaje de conceptos durante la primera infancia y la edad preescolar.

Si esos efectos duran mucho, impedirán la adquisición de las facultades y aptitudes necesarias en la primera fase de la escolaridad (Martínez, 2012). Análogamente, el escolar mal alimentado, cuya dieta de elementos nutritivos y energéticos no satisfaga las necesidades fisiológicas básicas según las exigencias de su entorno, se verá probablemente disminuido en el ambiente escolar.

1.2.2. Contexto Nacional.

En lo que concierne al contexto nacional, se evidencia que el tema de la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico también han sido abordados en distintas provincias del país. Moreira (2015); quien en su tesis se proyectó para hallar respuestas y conocer la insuficiente información en lo concerniente a una inadecuada nutrición y alimentación que influye negativamente en el rendimiento escolar de los niños, afectando

el desarrollo cognitivo de la persona. El estudio se realizó en la escuela “Nicolás Mestanza y Álava”, perteneciente al cantón Guayaquil.

Durante la investigación, se aplicaron para la recolección de datos encuestas a discentes, que oscilaban entre los nueve y diez años de edad; así también las encuestas se aplican a docentes que luego fueron analizados de acuerdo a parámetros estadísticos. Los resultados obtenidos permitieron llegar a la conclusión de que no hay control en la alimentación de los infantes. La mayoría de los alumnos con bajo rendimiento escolar consumen comida chatarra preferentemente hamburguesas, salchipapas y hot-dog.

La principal causa por la que los alumnos muestran desinterés por las clases es la poca motivación de parte del maestro, seguida de la desnutrición y problemas de salud a causa de la mala nutrición. La investigación muestra el problema existente y como deben ser tratados con la finalidad de mejorar tanto el rendimiento académico, pero principalmente la salud fisiología de los niños.

1.2.3. Contexto Local.

Dentro del contexto local hay estudios efectuados en la provincia de Los Ríos se tiene el aporte de investigación a la Comunidad 20 de febrero del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, para establecer la desnutrición y su relación en el rendimiento escolar en niños de 5 a 9 años de edad, en el periodo, Abril – octubre. Palma & Mendoza (2014) afirman:

Para poder establecer casos de desnutrición, se realizaron encuestas a las madres de familia con la finalidad de obtener información de su nivel socioeconómico y a los niños se les valoró su estado nutricional mediante las medidas de antropometría, con estas medidas se obtienen la talla, peso, el IMC, de los niños, datos con los que se puede determinar si hay casos de desnutrición. (p.25)

Concluido el estudio se determinó que el índice de niños con problemas de bajo peso, es mayor con referencia al resto de ítems que se consideró en la investigación al momento de valorar a los niños y niñas de dicho sector, por ende, esto significa que la mayoría de los niños se encuentran con desnutrición leve. También se concluyó que el nivel socioeconómico de estas familias es muy bajo, por lo que no les permite mantener a sus hijos con un estado nutricional adecuado.

Otro factor importante es que la familia es numerosa y no pueden proveer de suficientes alimentos a sus hogares. Para atender y solucionar el problema se efectuaron Charlas educativas a padres de familia del sector 20 de febrero con la finalidad de disminuir el índice de niños con desnutrición.

De acuerdo a lo expuesto en la investigación, se determina que dentro de la provincia se ha abordado el tema siendo además el soporte para comprender que el eficiente desarrollo cognitivo de los niños se requiere de una adecuada nutrición; por lo tanto, la investigación que se realiza en la presente tesis es viable pues es un problema relevante y que está afectando en la calidad de aprendizaje de los estudiantes.

1.2.4. Contexto Institucional.

La investigación sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico; se realiza en la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau, ubicado en la provincia de Los Ríos, Cantón Ventanas, Parroquia Zapotal, Recinto San Francisco; institución con una larga trayectoria de trabajo y que está dedicada a la formación de estudiantes.

En el plantel educativo se determinó que en el 5to año de educación básica los estudiantes tienen problemas de bajo rendimiento académico y en dónde se plantea como factor determinante la inadecuada nutrición, conclusión que se manifiesta de acuerdo a las

observaciones realizadas a los estudiantes quienes durante las horas de clases muestran desinterés, sueño y también el peso de los estudiantes que es bajo.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Hoy en día se evidencia graves problemas de salud en niños a los cuales se presentan enfermedades como obesidad, diabetes, colesterol; mismas que eran hacia unos años atrás presentes en las personas adultas y en la actualidad están atacando a los infantes como consecuencia de una inadecuada nutrición. También afecta indirectamente el rendimiento académico. Los niños con desnutrición, suelen tener un aprendizaje más lento, son muy poco participativos, se distraen con facilidad, se cansan rápidamente y por ende su rendimiento no es igual al resto del grupo, generando un desfase en el nivel de asimilación, así también un retraso al proceso establecido por el docente en el grado.

En la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau, se detecta que los alumnos del 5to año de educación general básica, carecen de una buena nutrición, debido al consumo de alimentos de bajo nivel nutricional que están perjudicando su estado físico y mental, mismo que al consumirlos, provoca en los estudiantes la desnutrición, estas enfermedades son detectadas por las siguientes síntomas: bajo rendimiento tanto físico como mental y el desinterés en sus estudios, que da como resultado la falta de cumplimiento de los deberes por parte de los estudiantes afectando el desarrollo de su aprendizaje y por consiguiente su rendimiento escolar.

Ante lo expuesto, se considera un aporte importante hacer el presente estudio para definir las condicionantes en la salud nutricional de los estudiantes, desde el entendimiento de los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las familias de este grupo a frente al cuidado en el crecimiento y desarrollo de cada niño y niña, de igual manera, se considera que es un estudio factible, accesible, oportuno y necesario para las realidades en el cumplimiento de los derechos de niños y niñas.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1. Problema general.

¿Cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los niños de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau?

1.4.2. Sub-problemas o derivados.

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica?
- ¿Cuál es el rendimiento académico en los estudiantes del 5to año de educación básica?
- ¿Cómo promover una buena nutrición para los niños con la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela para el fortalecimiento de la adecuada alimentación para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Tabla No. 1. Delimitación del Problema.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE LA

UNIVERSIDAD:

Educación y Desarrollo Social

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE LA

FACULTAD:	Talento Humano Educación y Docencia
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE LA CARRERA:	Atención educativa en capacidades diferentes
SUB-LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:	Programas de apoyo extracurriculares en educación básica y el efecto en el aprendizaje significativo
OBJETIVO 4 DEL PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR:	Fortalecer las Capacidades y Potencialidades De la Ciudadanía
ÁREA:	Educación Básica
UNIDAD DE OBSERVACIÓN:	Estudiantes, padres de familia y docentes
DELIMITACIÓN ESPACIAL:	Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Salavarría

1.5. JUSTIFICACIÓN.

La alimentación es la base primordial de la salud de las personas y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede realizar tanto funciones físicas como intelectuales que satisfacen el cumplimiento de las responsabilidades encomendadas. Hoy en día existen graves problemas de salud en niños a los cuales se les presentan enfermedades como obesidad, diabetes, colesterol cáncer ; las mismas que hace unos años atrás solo se presentaban en personas adultas y que en la actualidad están afectando a los pequeños como consecuencia de una inadecuada nutrición.

Es necesario, comprender la importancia de una dieta sana y una alimentación adecuada y equilibrada diariamente, no se trata de comer por comer, sino de satisfacer las necesidades energéticas que requiere nuestro organismo, es decir una dieta sana debe tener una ingesta adecuada de alimentos que aporten los nutrientes necesarios y donde además de tener una buena alimentación y realizar actividades físicas, nos ayudará a mantener una vida saludable activa. Por esta razón, es necesario modificar el estilo de vida de nuestros niños y priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e informar a los padres de familia, sobre la importancia que tienen los alimentos y reflexionar sobre la alimentación que estamos llevando y de esta manera implementa una dieta balanceada fomentada desde el hogar.

Es necesario que los padres de familia conozcan, la importancia de los alimentos y una dieta balanceada que contenga grasas, proteínas, vitaminas y minerales. También es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar una buena nutrición en la comunidad educativa, es decir trabajar en conjunto, hogar-bar-entorno, para que exista una buena alimentación siguiendo las normas adecuadas de nutrición.

Para ello se requiere del compromiso de los padres, ya que son los encargados de la alimentación del estudiante y deben entender que no solo deben satisfacer las necesidades alimenticias, sino seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida y pueda contribuir con las actividades físicas y mentales, de tal manera que el niño las realice con eficiencia y eficacia las actividades encomendadas dentro y fuera del salón de clases.

Ante lo expuesto y una vez relacionado es menester subrayar la importancia que tiene la adecuada nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau, se determina que el problema en cuestión debe ser estudiado y analizado de tal forma que se identifiquen sus causas, consecuencia y posibles soluciones; con la finalidad de mejorar no solo el rendimiento estudiantil, sino también la calidad de vida de los niños.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1 Objetivo general.

Determinar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños implementando una guía de alimentación saludable para mejorar el rendimiento académico y la calidad nutricional que tienen los estudiantes de 5^{to} Año de Educación General Básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau.

1.7.2 Objetivos específicos.

- Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica.

- Analizar el rendimiento académico en los estudiantes del 5to año.

- Diseñar una guía para la nutrición de los niños con la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela en la adecuada nutrición de los niños para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año.

CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.

2.1. MARCO TEÓRICO.

2.1.1. Marco Conceptual

La Nutrición.

Se determina a la nutrición como: “Procesos físicos que permiten la asimilación de sustancias que benefician al organismo”. (Casanueva, 2001, p.5). Por lo tanto, el concepto de nutrición es aquel que mediante una serie de procesos metabólicos mantienen el equilibrio en nuestro cuerpo.

Los Alimentos

Los alimentos son todos los productos que el hombre ingiere para saciar el hambre, con el fin de orientar a la población para una correcta elección de alimentos, se han elaborado agrupaciones variadas; por ejemplo, actualmente se utiliza la llamada, pirámide alimenticia, Marín (2012) afirma: “El alimento es la materia prima que utiliza el organismo para obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo”. (p.55). Los alimentos que se integran en la tabla alimentaria son los principales para una buena nutrición.

Importancia de la Nutrición.

Existen estudios que evidencian que la buena alimentación ayuda en el desarrollo no solo físico sino también mental y cognitivo de los individuos. Moreira (2015) afirma: “Una buena alimentación aquellas que se balanceada en porciones adecuadas y combinando

saludablemente”(p.69). Este consumo de alimentos debe no ser alto en sal y azúcar, consumir todos los días vegetales, verduras, frutas y hacer ejercicio diario.

Es importante que las personas se alimenten varias veces al día; siendo el desayuno la primera comida una de las más importante pues da la energía para que el cuerpo empiece sus actividades diarias y mucho más en el caso de los niños en la etapa escolar pues ellos necesitan de la energía para concentrarse en clase y así activar sus niveles de concentración para la asimilación de conocimiento y de esa forma su aprendizaje será eficiente y también su agilidad física será óptima. (Moreira, 2015)

Clasificación de los alimentos.

Los alimentos pueden clasificarse de distintas formas. Jimenez (2015) refiere que según “su origen pueden ser de origen animal, de origen vegetal o también origen mineral como el agua y la sal” (p.70). Dependiendo de las funciones que estos alimentos desempeñen en nuestro organismo se los clasifica en energéticos, constructores y protectores.

Los alimentos se clasifican según sus funciones de la siguiente manera:

- **Alimentos energéticos.** Son aquellos que brindan la energía necesaria para realizar distintas actividades físicas, por ejemplo: caminar, correr, saltar, etc., entre los productos que nos proporcionan energía encontramos al arroz, pastas, pan, galletas, miel, aceite de oliva, almendras, nueces, maní, etc.
- **Alimentos Constructores.** Son aquellos que aportan a la fabricación de la piel, músculos y tejidos, también son de gran aporte para la cicatrización de heridas (Jimenez, 2015). Los alimentos constructores son aquellos que contienen proteínas y minerales como la leche, el queso, la mantequilla, también las carnes rojas y blancas, huevos y vegetales.

- **Alimentos reguladores o Protectores.** Estos alimentos proveen los nutrientes que nuestro organismo necesita para que los energéticos y reguladores cumplan sus funciones con normalidad (Jimenez, 2015) Dentro de estos encontramos las frutas, verduras, hortalizas y el agua.

La pirámide alimenticia.

De acuerdo con (USDA) Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: La Pirámide es una guía de lo que debe comerse cada día. No es un indicador rígido, sino una guía general que les permite a los individuos seleccionar una dieta saludable, adecuada y suficiente (Lopategui, 2015). La Pirámide recomienda una variedad de alimentos para consumir y obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad suficiente de calorías para mantener un peso normal.

La Pirámide hace un énfasis en los lípidos, ya que la alimentación de una gran mayoría de estadounidenses contiene demasiada grasa, y significativamente grasa saturada. ESCUELAPEDI, (2016) afirma:

La pirámide alimenticia esta fue creada con el fin de otorgarles a las personas una guía, para que las personas puedan tener una alimentación sana. Es decir, trata de una orientación sobre cómo debe ser una dieta sana y equilibrada, que envuelve la cantidad y distintos tipos de alimentos que en muchas ocasiones se vuelve difícil de seguir para la mayoría de personas. Un menú saludable debe tener, al menos un porcentaje donde máximo el 55% sean carbohidratos, el 30% de grasas y el 15% de vitaminas, fibras, proteínas y minerales. (p.69)

Para tener la certeza de que todos estos nutrientes estén presentes en la dieta diaria, la FDA (Food and Drug Administration – Agencia del gobierno estadounidense que controla la producción y comercialización de medicamentos y alimentos), aboga por un uso específico de porciones diarias de alimentos que conforman la pirámide alimenticia (ESCUELAPEDIA, 2016). Estudios, principalmente norteamericanos, se han desarrollado

con el objetivo de encontrar la mejor manera de informar a las personas sobre cómo debe ser su dieta tomando en cuenta un peso saludable en cada caso.

La creación de la pirámide alimenticia se hizo para representar de una forma entendible y objetiva las necesidades alimenticias de la población, haciendo que está sea fácil, práctica y flexible. ESCUELAPEDIA (2016) afirma: “Los requerimientos nutricionales pueden cambiar dependiendo de los países y regiones por lo tanto es necesario que exista un ajuste sobre los alimentos de acuerdo al lugar donde se habite” (p.90). Con el propósito, de que la pirámide se organice en distintos grupos donde los alimentos son distribuidos generalmente en cuatro niveles.

La clasificación de los alimentos aporta una cantidad de nutrientes dependiendo del grupo al que pertenezca, pero las personas tienen necesidades distintas por lo tanto todos los grupos son de gran importancia. ESCUELAPEDIA, (2016) afirma:

Para que exista un funcionamiento óptimo del organismo se necesita que los individuos consuman alimentos de todos los grupos. Las porciones recomendadas para una persona dependen de su requerimiento energético de acuerdo a la edad, peso, altura y actividad física que tenga el individuo. Una persona puede organizar su dieta diaria. Esto va a depender de las cantidades consumidas, el número de calorías puede variar de 1600 a 2400 calorías. (p. 98)

Grupos de la pirámide alimenticia

Se clasifica en seis grupos detallados a continuación:

- **Grupo A:** Corresponde al grupo de carbohidratos. Los mismos que forman la glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, almidón, entre otros son la principal fuente de energía para el cuerpo; que ayudan al desarrollo del tejido nervioso y al metabolismo. (Mendoza L. , 2014)

- **Grupo B:** vegetales y verduras que contienen vitaminas, minerales y fibra. Importante para efectuar muchas funciones del cuerpo.
- **Grupo C:** Comprende las frutas que son fuentes ricas en vitaminas, minerales y fibra y nutrientes.
- **Grupo D:** En este grupo se tiene las carnes que son fuentes de proteínas; así también las leguminosas permiten el mantenimiento de los tejidos del cuerpo, elaboración de enzimas, hormonas demás fluidos corporales y secreciones (Mendoza L. , 2014)
- **Grupo E:** Este grupo lo componen los lácteos; fuentes de calcio que ayuda a la formación de huesos y dientes, fuerza muscular y la acción del sistema nervioso
- **Grupo F:** Comprende las grasas y aceites: proveen más concentración de energía que los carbohidratos y las proteínas. Permiten la transportación de vitaminas solubles. Pueden encontrarse en la mantequilla, manteca, aceites, etc. Este grupo de alimentos están en la cima de la pirámide y su consumo debe ser controlado.

Nutriente

Los nutrientes son un aporte que beneficia el estado nutricional del cuerpo. “Los nutrientes son aquellas sustancias, de estructura química y que son esenciales para el mantenimiento de la salud” (Mendoza, 2014, p. 29). A diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, por esta razón debe ser aportada desde el exterior, generalmente a través de la dieta.

Desnutrición

La desnutrición ha ido variando históricamente por la adquisición de nuevos conocimientos junto con la aparición de nuevos métodos nutricionales. De esta forma

coexisten numerosas definiciones, si bien ninguna se puede considerar como completa o definitiva. Mendoza (2014) afirma: “La desnutrición es un estado patológico provocado por una ingesta inadecuada de nutrientes” (p.39). Es decir que provoca un desequilibrio de la composición corporal y que afecta de forma negativa a la respuesta normal del sujeto frente a la enfermedad.

Rendimiento académico.

El desempeño del estudiante es aquel que nos ayuda a conocer cuál es el aprendizaje logrado en el aula, el cual es el objetivo principal de la educación (Jaspe, 2010). Cuando está constituido por varios indicadores que son tasa de éxito, tasa de repitencia y tasa de deserción, los mismos indican la función que desempeña la institución.

Por esta razón, el rendimiento académico se convierte en el resultado del aprendizaje del participante: cualidades individuales: aptitudes, capacidades, personalidad, su medio socio-familiar: amistades, barrio, su realidad escolar: tipo de centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes y por lo tanto su análisis resulta complicado y con múltiples interacciones (Jaspe, 2010)

Una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Navarro (2013) menciona:

Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, distintos factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, los métodos de enseñanza utilizados, la dificultad de implementar una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, como el nivel de pensamiento formal de los mismos. (p. 52)

Sin embargo, refiere que se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado.

Problemas alimenticios en la actualidad.

La alimentación actualmente tiene un grave problema que se basa en el círculo en el cual hemos caído y del cual es muy difícil salir. Alejandro (2016) afirma:

El ser humano ingiere alimentos con exceso de calorías y con mínimos nutrientes esenciales los cuales no cubren las necesidades de nuestro organismo, llegamos a sufrir de sobrepeso, dejamos de comer para perderlo y creamos mayores deficiencias, en minerales, vitaminas, Fito nutriente, a nuestro cuerpo. (p.56)

El organismo no puede realizar las funciones normalmente, necesita mayor más horas de descanso para recuperarse, las células no se regeneran, los síntomas comienzan a aparecer, cansancio, dolores de cabeza, hipertensión arterial, colesterol.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Informe sobre la salud en el mundo 2012: reducir los riesgos y promover una vida sana:

- En un gran porcentaje de países, algunos factores de riesgo son de gran importancia ya que son los responsables de una gran mayoría de mortalidad (índice de enfermedad).
- Las enfermedades que no son transmisibles, pero son consideradas como las principales ya que afectan a la gran mayoría de la población son las siguientes: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, que son producidas por el poco consumo de frutas y hortalizas, exceso de peso u obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco. (Rodríguez, 2016)
- Cinco de estos factores de riesgo están estrechamente asociados a la mala alimentación y la falta de actividad física. (Rodríguez, 2016)

- Una nutrición poco saludable por la falta de actividad física son, las principales causas de las enfermedades no transmisibles con más riesgo de mortalidad, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y que aumentan la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

En otro estudio más reciente de la (OMS, 2015), publicado por la BBC de Londres, indican que: 1600 millones de adultos estaban con sobrepeso (en rosado); 400 millones de personas con sobrepeso u obesidad, a nivel mundial. Estos resultados son más que alarmantes. Para el año 2015, hubo aproximadamente 2300 millones de personas con sobrepeso y, al menos 700 millones sufrían de obesidad.

Todos deseamos un buen estado y aspecto físico, pero no nos decidimos a hacer lo que es necesario para lograrlo. No nos decidimos a limitar nada, y todo lo queremos sin realizar ningún esfuerzo, creemos que con hacer dieta todo está solucionado y no nos paramos a pensar que las dietas en sí solas no tienen efecto (Alejandro, 2016). La alimentación es algo en lo que debemos ir trabajando poco a poco, para lograr los resultados deseados y permanecer saludables.

Importancia de la nutrición para el ser humano.

La alimentación no es un régimen exacto hay que saber comprender que es la nutrición para tener una vida saludable. Alejandro (2016) afirma:

Las personas son diferentes y como tal tenemos que aceptarnos y comprender que lo que puede funcionar para una persona no tiene el mismo efecto en otra que aparentemente es igual y tenga la misma constitución. Se debe comprender que la alimentación que funciona de forma excepcional para una persona para otra no puede ser mejor.(p.113)

El control del peso y la obesidad se realiza para conseguir hábitos de vida saludables, nutrición equilibrada, hacer ejercicio habitual y de forma moderada. Tener una

alimentación equilibrada para un alto porcentaje de personas se deben realizar unas pequeñas diferencias en su dieta diaria e implementar un poco más de actividad física.

Además, con estos pequeños cambios en los hábitos de vida se puede conseguir grandes beneficios que producen una mejora sustancial para la salud con una mejor respuesta del organismo para la prevención de enfermedades como obesidad, el colesterol, hipertensión arterial, diabetes.

La mejoría del organismo al recibir una alimentación equilibrada y adecuada le ayudara en la recuperación de enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, y una mejor respuesta de nuestro sistema inmunológico ante el ataque de microbios y virus como la gripe, catarros, influenza estacional e incluso otros más severos como la influenza aviar, influenza porcina. (SaludMundial, 2016, p.58)

Una buena nutrición nos ayudará a mantenernos protegidos ante enfermedades y dará al organismo los mejores medios de defensa ante las enfermedades benignas como enfermedades graves, gripe aviar o gripe A, que se ha convertido en epidemia y que tantos titulares está dando.

Características de un eficiente rendimiento académico.

1. Confianza. El saber controlar y dominar el cuerpo, la conducta y nuestro entorno. Esa sensación de tener muchas probabilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudar en esa tarea.
2. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.
3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr un objetivo y de actuar en consecuencia. Esta destreza está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz. (Alejandro, 2016)

4. Autocontrol. La capacidad que tenemos para modular y controlar nuestras acciones de una forma adecuada para la edad del individuo; sensación de control interno.
5. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una cualidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos.
6. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de interactuar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza y el placer de relacionarse con ellos.
7. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales. (Alejandro S. , 2016)

Déficit Cognitivo

Los problemas cognitivos, también denominados déficits cognitivos o disfunción, se producen cuando una persona tiene dificultades para procesar la información, incluidas las tareas mentales, como la atención, el pensamiento y la memoria. (Delgadillo, 2012, p. 61).

Las dificultades que presentan por lo general varían en cuanto a la gravedad y dificultan la realización de las actividades cotidianas. Es recomendable que las personas que experimentan problemas cognitivos graves hablen con su médico o trabajador social acerca de las formas en que pueden controlar los problemas que deben enfrentar.

Función del docente en el rendimiento académico

El escenario que representa el salón de clases no solo es un ámbito educativo, sino también un poderoso contexto social en el que la adaptación psicológica del niño puede verse afectado. Avila, (2016) expresa: “Los maestros no solo instruyen, si no que representan y comunican una filosofía educativa particular, que incluye pautas mediante

las cuales los estudiantes serán evaluados.” (p. 33). Por lo tanto no solo proporcionan retroalimentación referente al desempeño académico de los estudiantes, sino que tiene un efecto considerable en la motivación de los mismos para el aprendizaje.

No solo proporciona aprobación o desaprobación ante el logro de los alumnos, si no que los maestros también comunican su aprobación o desaprobación general del niño como persona. De acuerdo a lo expuesto el papel del docente en lo concerniente al rendimiento académico radica fundamentalmente en ser el guía del alumno el cual al orientar debe tener en cuenta el contexto social y demás entornos del alumno de tal forma que llegue la información y éste la asimile significativamente.

Función del docente en el rendimiento escolar.

El proceso de enseñanza-aprendizaje está mediado por el docente. Nuñez (2013), menciona:

La información debe llevar a un proceso cognitivo que desarrolle en los estudiantes el conocimiento de una disciplina específica. Sin embargo, no es suficiente que el docente tenga que ordenar sino también el saber pedagógico, y este último se logra bajo un factor determinante para cualquier área del conocimiento: la motivación; elemento que muestra el interés de un tema, desplegando su importancia y facilidad de entendimiento. (p.97).

La motivación inherente al proceso educativo, debe ser expuesta para que el estudiante y este se apropie y asimile el conocimiento ya sea desde el interés personal o el interés inducido por el docente; por este motivo una de las funciones más importantes que se deben desarrollar se encuentra en los elementos de motivación para la clase. De acuerdo a lo expresado por la autora, el docente para alcanzar un rendimiento académico eficiente debe en todo el momento de proceso de enseñanza motivar al alumnado, tener dominio del tema y estar capacitado en técnicas y estrategias que le permitan llegar a todos y cumplir con los objetivos académicos planteados.

Alimentación nutritiva y desarrollo cognitivo.

La función cognitiva involucra todos los procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Nutrición (2016) afirma:

Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo determina el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo esto es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (p.29)

Se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los cuales se encuentra la alimentación. Hace aproximadamente 20 años sabemos que la alimentación está directamente relacionada con el desarrollo del cerebro, así como en muchas funciones relacionadas con este órgano, esto como consecuencia de estudios efectuados sobre el tema. (Nutrición, 2016)

La capacidad para modular los nutrientes es tan importante en las denominadas ventanas o períodos críticos del desarrollo, en los cuales un determinado estímulo o insulto puede producir cambios permanentes en una función fisiológica específica (Nutrición, 2016). Este concepto, ha cobrado relevancia en los últimos años, se conoce como **programación metabólica**, un concepto que ha revolucionado la medicina preventiva y que ha sido el foco del Proyecto Europeo **EARNEST** (EARly Nutrition programming of Adult Health).

La elaboración de varios estudios preclínicos en animales y de estudios clínicos en neonatos lactantes, nos permite saber cuáles son los alimentos que intervienen en procesos indispensables del neurodesarrollo cerebral, y los mecanismos que intervienen. En los lactantes y niños de hasta 5 años de edad, la influencia de los nutrientes en el desarrollo cognitivo puede evaluarse por un test específico el cual nos ayuda a valorar aspectos como

el desarrollo psicomotor, la atención, la función visual, el lenguaje, y el coeficiente intelectual (Nutrición, 2016)

A la hora de plantear una intervención nutricional con el objetivo de mejorar la función cognitiva, debemos considerar tres targets poblacionales distintos. (Nutrición, 2016).

- La mujer embarazada y lactante
- El niño durante los dos primeros años de vida
- El niño de edad preescolar y escolar

Una nutrición adecuada en la etapa perinatal (gestación, lactancia e infancia) es un factor crítico, ya que estos procesos de desarrollo neurológico se inician en la etapa fetal alrededor de la semana 20 después de la concepción, alcanzan un máximo en el 3^{er} trimestre de la gestación (semanas 32 a la 40 de gestación) y continúan tras el nacimiento durante los primeros años de vida (Nutrición, 2016, p.75)

Por otro lado, algunas de las patologías que por desgracia están siendo más frecuentes en la edad preescolar y escolar, como son los trastornos del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y los trastornos del espectro autista, se asocian a deficiencias de tipo nutricional, y algunos estudios han conseguido mejoras significativas a través de una modificación de la dieta de los niños. (Nutrición, 2016)

Nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro.

El tipo de alimentación durante los primeros meses de vida está asociado al desarrollo intelectual en los años posteriores (Nutrición, 2016). En particular, es conocido que la lactancia materna se relaciona con un mayor desarrollo intelectual y psicomotor del niño, independientemente de los factores socioeconómicos que interactúan. Se ha investigado cuáles de los nutrientes presentes en la leche materna y se ha descubierto que son importantes para el desarrollo cerebral, y algunos de ellos es posible hoy día

adicionarlos en preparados infantiles para mejorar el desarrollo cognitivo en las primeras etapas de la vida.

La autora (Nutrición, 2016) expresa que los principales nutrientes se relacionan a continuación:

- **Fosfolípidos.** - Los fosfolípidos son componentes de todas las membranas celulares del organismo. La fosfatidilcolina es fuente dietética de la colina, importante para el desarrollo de las estructuras cerebrales, mientras que la fosfatidilserina es importante para el potencial eléctrico de las membranas y se asocia a una mejora de la memoria. (Nutrición, 2016).

- **Gangliósidos,** - Los gangliósidos son carbohidratos complejos, con una parte lipídica y una parte oligosacáridica, que forman parte de las membranas celulares de los vertebrados (Nutrición, 2016) Gracias a esta estructura, los gangliósidos están implicados en procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva.

- **Esfingomielina.**- La esfingomielina pertenece al grupo de los esfingolípidos, y es un componente importante de las vainas de mielina que recubren los axones de algunas neuronas, facilitando la transmisión de impulsos nerviosos (Nutrición, 2016). Diversos estudios han demostrado que la esfingomielina acelera la mielinización en las áreas corticales del cerebro y mejora el desarrollo neurológico en lactantes prematuros.

- **Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga:** Ácido Docosahexaenoico (DHA) y Ácido Araquidónico (ARA). El ácido docosahexaenoico (DHA) de la serie omega-3 y el ácido araquidónico (ARA) de la serie omega-6 son componentes de los fosfolípidos en las membranas celulares, y son los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) mayoritarios a nivel del tejido nervioso y la retina.

Se depositan en el cerebro del feto a partir de la semana 20 de gestación, y ésta continúa hasta los 2 años de vida aproximadamente, siendo sus niveles más elevados en niños alimentados con leche materna que en niños alimentados con fórmulas infantiles no suplementadas con estos nutrientes. (Nutrición, 2016)

La última revisión de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) de la elaboración de leches hidrolizadas para lactantes y de continuación publicada en el año 2014 considera el DHA con nutrientes esenciales para el lactante, y coincidiendo con las recomendaciones de diversas sociedades y nutricionistas, establece la obligatoriedad de su inclusión en las fórmulas infantiles en una cantidad mínima de 20 mg/100 kcal, con un máximo de 50 mg/100 kcal (Nutrición, 2016, p.116)

En niños en edad preescolar y escolar, (EFSA) ha establecido recomendaciones para la ingesta de estos nutrientes. Los Valores Dietéticos de Referencia para grasas y ácidos grasos para niños entre 2 y 18 años es consistente con la de los adultos, es decir 1-2 raciones de pescado graso/semana o 250 mg EPA+DHA/día.

Micronutrientes: minerales como el hierro, yodo, zinc y selenio y vitaminas del grupo B. Los micronutrientes son esenciales en el desarrollo cognitivo, ya que forman parte de enzimas implicados en numerosas vías metabólicas. (Nutrición, 2016)

Importancia de la alimentación sana.

Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños. Sus hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la talla de los niños según su edad, también influyen de manera directa en su estado de salud a través de su recuento de colesterol o triglicéridos. (Avila, 2016)

La buena alimentación para los niños es aquella que es variada, suficiente y equilibrada. El objetivo de una buena alimentación infantil es que el niño coma bien para que su crecimiento sea completo y adecuado. Debemos darle el material que necesita para llegar a la talla y al peso correspondiente a su edad de una manera saludable.

El niño es un aprendiz y tenemos que enseñarle igual que se le enseña matemáticas o geografía. (Avila, 2016, p.92)

Al niño hay que enseñarle a comer y tiene que haber un punto de autoridad en ese aprendizaje, a través de los padres, el colegio, los abuelos... El niño tiene que comer de todo en cantidad no muy grande, ya que a veces pecamos de querer que el niño coma demasiado. Tiene que comer dependiendo de su edad, de su tamaño y también de su apetito, porque su apetito es un síntoma de las necesidades del niño (p.99).

Por lo tanto, los niños necesitan una alimentación balanceada en todos los aspectos. No puede faltar la proteína que es importantísima para que los músculos se desarrollen y puedan crecer fuertes y saludables.

Es importante además implementar calcio para que los huesos estén fuertes. Por otro lado, es clave tener claro que las porciones de alimentos deben ser menores, más no mínimas, que las consumidas por un adulto. Básicamente el niño debe comer de todo, harinas, dulces, frutas y verduras, a no ser que tenga alguna alergia o intolerancia, lo cual debe ser tratado con más profundidad.

Alimentos que tengan fósforo como las carnes, el pollo y el pescado. Casi todos los alimentos tienen minerales que ayudan al desarrollo cerebral pero las carnes contienen una mayor cantidad de fósforo (Avila D. , 2016). La cantidad real de lácteos depende de las necesidades propias de cada niño. En ocasiones habituales se les proporciona un lácteo al desayuno y uno a cualquier otra hora del día. Pero es importante combinarlos con otros alimentos como las frutas, las harinas y las proteínas.

Alimentación en los escolares.

El comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño (Colquicocha, 2013). Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta.

Prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad...) en la edad adulta, puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia. (Colquicocha, 2013)

En función de la edad del niño, sus características de crecimiento y desarrollo serán diferentes por lo que este periodo de tiempo lo podemos dividir en dos:

- La etapa preescolar: abarca a los niños de 3 a 6 años.
- La etapa escolar: niños de 7 a 12 años.

Por lo tanto, a la hora de planificar la alimentación del niño, se tendrá en cuenta sus requerimientos y necesidades, así como su actitud delante de los alimentos. También es importante tener en cuenta que el estilo de alimentación de los niños varía del patrón de alimentación de los adultos.

Mientras que los adultos seguimos unos horarios establecidos para las comidas y tenemos claro, o deberíamos tenerlo, lo que debemos comer en cada momento, los niños tienen la capacidad de responder a señales internas de apetito y saciedad, de aquí a que

cada comida que realiza el niño tenga unas características distintas (Jimenez, 2015). Es decir, dependiendo de la densidad energética de los alimentos que les ofrezcamos y de sus necesidades para ese momento, realizará un tipo de comida u otro. Por ejemplo, no es de extrañar que los bebés que necesitan un elevado aporte de energía, prefieran dentro del grupo de las frutas, los plátanos o las manzanas ya que contienen mayor valor energético.

Los hábitos saludables en la familia

La alimentación del escolar se basará en los hábitos saludables de la familia, no debe variar lo que come el niño de lo que comen sus padres, pero sí debemos tener en cuenta y respetar sus señales de hambre y de saciedad. Jiménez (2015) refiere que nadie mejor que el niño sabe cuánta cantidad de alimento necesita. En este caso se recomienda servir pequeñas porciones de alimentos y si el niño lo desea, permitir que repita, hablar de niños sanos, la obesidad infantil debe enfocarse de manera diferente.

Por lo tanto, los objetivos principales en esta etapa son:

- Asegurar el crecimiento y desarrollo del niño.
- Prevenir enfermedades de presentación en la edad adulta, pero con base nutricional desde la infancia.
- Promover unos hábitos dietéticos saludables.

Para mejorar esta situación y hacer que los niños adquieran unos hábitos alimentarios saludables es recomendable, junto a la implicación de la familia, seguir unos consejos prácticos:

- Realizar 5 comidas al día con el fin de que no transcurra mucho tiempo entre ingestas, dándole una gran importancia al desayuno, puesto que saltárselo supone no cubrir las necesidades de nutrientes del día. Este puede ser variado y deberá incluir alimentos farináceos, alimentos del grupo de los lácteos y de las frutas.

- Acostumbrarle a hacer caso a su sensación de saciedad. No debe quedarse con hambre, pero tampoco demasiado llenos.
- Deberemos planificar una dieta variada donde se priorice más la calidad de los alimentos y no tanto la cantidad. Para ayudarnos podemos utilizar la pirámide de alimentos que nos presentan en la estrategia NAOS ya que divide y clasifica los alimentos en función de si su consumo recomendado es diario, semanal u ocasional.
- Asegurar una ingesta adecuada de lácteos suficiente para cubrir las necesidades de calcio. Se recomiendan entre dos y cuatro raciones de leche y productos derivados.
- Disminuir el consumo de alimentos refinados y elegir cereales integrales por sus múltiples beneficios para la salud. Son más ricos en nutrientes, previenen el estreñimiento, disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, mejoran la circulación sanguínea entre otros beneficios. En niños con poco apetito puede que les sacie antes y podría cambiarse por cereales refinados. (Jimenez, 2015)
- Disminuir el consumo de sal.
- Evitar alimentos procesados como bollería industrial, dulces, golosinas y fomentar el consumo de frutas, frutos secos y bocadillos preparados en casa. Tomar dulces (caramelos, golosinas, etc.) entre comidas debe ser algo excepcional y es importante hablar con el niño de cómo dosificarlos. Otra opción es eliminar las tentaciones en casa y dejar a su alcance otros alimentos más saludables, como frutas, frutos secos o algunas verduras como zanahorias. (Jimenez, 2015)
- El agua debe ser la bebida habitual y el consumo de refrescos azucarados y de zumos dejarlos para ocasiones especiales. Igual que con los alimentos, eliminar las tentaciones y sólo comprarlos en las ocasiones especiales es una buena opción para evitar su consumo excesivo. (Jimenez, 2015)
- Si el niño presenta alguna dificultad para masticar algún alimento, sobretodo en edades más tempranas, podemos ofrecerle alternativas que puedan tolerar bien. Y siempre respetaremos sus gustos y preferencias alimentarias. (Jimenez, 2015)

En el caso de niños que realizan la comida en la escuela, es importante vigilar los menús escolares que tendrán que proporcionar alimentos de calidad desde un punto de vista nutricional, higiénico y sensorial y asegurarse que están supervisados por un dietista-nutricionista. A partir del menú que proporcionan en el colegio, deberemos planificar el menú para las cenas. La comida que se realiza en casa debe complementar a les que hagan en la escuela en base a una alimentación variada y saludable.

Se debe cuidar que el aporte de verduras a diario sea el correcto. Que haya una buena distribución de los alimentos proteicos durante la semana. Por ejemplo, si en el cole comen carne ofrecer pescado o huevo por la noche. Que en todas las comidas estén presentes los farináceos como pasta, arroz, patata, pan... Asegurarnos que durante la semana ingieren como mínimo dos días las legumbres y que el aporte de fruta también sea el adecuado

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación.

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

De acuerdo a las investigaciones se tiene como referencia “Un análisis de desarrollo infantil en el área de Cholula, 2004”; con el objetivo de derivar conclusiones de política económica. Es un estudio de tipo cualitativo, se menciona la deficiencia de energías, proteínas, vitaminas y minerales lleva a un menor crecimiento corporal, en especial si se produce en las primeras etapas de vida, donde la velocidad de crecimiento es mayor. La recuperación nutricional debe ser a tiempo, de lo contrario, el niño puede disminuir la talla por la desnutrición, la cual se asocia a un desarrollo intelectual anormal. Los niños desnutridos viven en un medio donde las condiciones sanitarias, económicas, sociales y culturales no son favorables y no les permite desarrollar su potencial intelectual.

El aporte de esta investigación para el estudio realizado, es la posible relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar, donde mencionan que las

consecuencias de un estado nutricional fuera de los parámetros normales, ocasiona un déficit a nivel intelectual, lo que limitaría al individuo el desarrollo de sus potencialidades para progresar personal y económicamente. (Arevalo & Castillo, 2011)

De acuerdo a las investigaciones efectuada por la Facultad de Salud Pública de Nutrición (Brasil) titulado "Estado nutricional de escolares de 7 a 10 años de edad: diagnóstico y comparación de métodos, 2005", con el objetivo de evaluar el estado nutricional de escolares de 7 a 10 años de edad, de las escuelas públicas del municipio de São Paulo. Los resultados muestran la prevalencia de desnutrición, obesidad y sobrepeso en un 4,5, 15,3% y 11%. Los valores porcentuales de gordura estimados por los diferentes métodos (BIA y pliegues cutáneos) no fueron semejantes. Los pliegues cutáneos presentaron menor porcentaje que el BIA para clasificar obesidad y sobrepeso según IMC. Se observó que el sobrepeso y la obesidad pueden llevar en el futuro a problemas cardiovasculares.

Como se sabe, el estado nutricional fuera de los parámetros normales, puede crear consecuencias a corto o largo plazo, como muestra este estudio, como un inadecuado crecimiento, es por ello la importancia de investigar otras consecuencias del estado nutricional inadecuado para concientizar principalmente a la enfermera de la promoción y prevención de la salud desde el comienzo de la vida. (Sánchez, 2015, p.60)

Finalmente, en el estudio titulado "Relación entre el Estado Nutricional y el Rendimiento Escolar en Niños de 6–12 años de la I. E. Huáscar N°0096", se originó al momento de realizar prácticas en la comunidad, los cuales dieron como resultados casos de malnutrición, y la I.E. Huáscar no estaba ajena a esta realidad (Avila O. D., 2016). Si bien, del estado nutricional de las personas depende su rendimiento académico, más aun en la etapa escolar y adolescente, se evidencia que conlleva graves problemas en el niño cuando ésta llega a ser crónica, repercutiendo en su capacidad intelectual.

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de la I. E. Huáscar N°0096. Es un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional y corte transversal; se trabajó con una muestra de 80 alumnos y se utilizó la técnica de análisis documental y como instrumento, la hoja de registro.

Los resultados muestran que existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de la I.E. Huáscar N° 0096; observando que del total de los alumnos, el 50% presentan un estado nutricional inadecuado y a su vez, rendimiento académico medio; lo cual indica que podría mejorar su estado nutricional, y por ende su rendimiento escolar, reduciendo el riesgo de retraso físico e intelectual (Colquicocha, 2013, p.92)

Leyes que contribuyen a la investigación.

Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación.

Organización mundial de la salud.

Esta organización creada en 1948 como una parte de la Organización de las Naciones Unidas tiene como función primordial la promoción de la salud buena. Una de las finalidades de la OMS es lograr que los individuos alcancen un grado máximo de salud. Existen alrededor de 192 estados que constituye la Asamblea Mundial de la Salud; ellos se reúnen y buscan políticas para promover la buena salud, erradicar el hambre y con ello disminuir enfermedades causadas por la mala nutrición.

De acuerdo a los resultados de las asambleas se establece que a nivel mundial los niños con mayor grado de desnutrición son aquellos menores a los cinco años de edad; siendo también la desnutrición la culpable más de cinco millones de muertes infantiles cada diez años.

El no padecer hambre y tener una buena nutrición es un derecho de todo ser humano. Ante esto se promueve a nivel mundial la alimentaria sustentable que es incluso parte de una de los objetivos de desarrollo sostenible que se planteó en el año 2015 y que se promueve alcanzar hasta el 2030 la erradicación del hambre en el mundo; es entonces que se dan seguidamente Conferencias en distintas partes del planeta como: Brasil, Viena, Cairo, Copenhague, Corea, Alemania y muchos otros países, en todos ellos se plantean propuestas para ser puestas en marcha y así con la ayuda de otras entidades públicas y privadas mejorar los hábitos alimenticios y erradicar el hambre.

La declaración universal de derechos humanos.

De acuerdo a los manifestado en el Art. 25. Todo individuo tiene derecho a tener una vida saludable y digna; tienen derecho al vestuario a la vivienda, a los servicios de salud y demás servicios sociales. También tienen derecho a los seguros en caso de calamidades como el desempleo, enfermedad, discapacidades físicas, vejez y viudez.

Todo ser humano por lo tanto tienen derecho a:

- Ser libre del hambre;
- Una alimentación saludable
- A tener agua segura.

Estos derechos de supervivencia que las autoridades gubernamentales de todos los países deben proveer a sus gobernados con la finalidad de erradicar el hambre y la desnutrición. Ante esto se han efectuado Acuerdos Internacionales de Derechos Económicos, Sociales y Culturales con el propósito de mejorar la calidad de vida de los pueblos.

Ante lo expuesto es evidente entonces, la alimentación es un derecho que tiene todo ser humano y es por tal motivo que se realiza la presente investigación con la finalidad de llegar a lograr cambios en las familias para que estas provean de una alimentación adecuada a sus hijos, especialmente los más pequeños y que están en etapa escolar.

Ley orgánica de salud del Ecuador.

En la Ley Orgánica de la salud en su sección De la alimentación y nutrición, Art. 16. Expresa; que es responsabilidad del Estado Ecuatoriano establecer una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que permita erradicar los malos hábitos alimenticios, y más bien promueva una alimentación saludable en donde haga uso de las prácticas alimenticias tradicionales, y del consumo de los productos alimenticio propios de su sector en forma balanceada y ordenada para eliminar los desórdenes alimenticios que actualmente padecen las personas y que son causantes de enfermedades como la diabetes, cáncer al estómago y que en los últimos años es alarmante por cada vez aumentan estos casos en los niños.

2.1.2.2. Categorías de análisis.

De acuerdo con lo descrito por distintas investigaciones se determina que el tema de la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico ha sido abordado por varios autores y se identifica que ambas variables están interrelacionadas y de ellas se produce la eficiencia o deficiencia del aprendizaje de los estudiantes. Un niño que está bien alimentado tendrá más energía y estará más pendiente de la clase, será más participativo y por ende su rendimiento académico será más alto.

Los padres en la alimentación saludable de sus hijos.

Nuestro organismo aprovecha los nutrientes que nos proporcionan los alimentos, pero la energía que estos nos brindan muchas veces no se gastan, dada la escasa actividad física que nuestro cuerpo desarrolla. Este desequilibrio produce obesidad y nos pone en el camino de la mala salud.

La escuela, durante la etapa obligatoria, tiene la responsabilidad de conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable, pero este trabajo no puede ser exclusivo de ella, sino que es preciso que reciba un apoyo por parte de las familias (Ministerio, 2017, p.5).

Ante esta situación los padres y madres estamos en una posición privilegiada para evitar que esta epidemia de sedentarismo y mala alimentación se transmita a la siguiente generación. Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades, y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

2.1.3. Postura teórica.

Como soporte teórico la presente investigación toma el aporte de La “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización) (Colquicocha, 2013)

- **Necesidades fisiológicas:** son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

- **Necesidades de seguridad:** cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección (Colquicocha, 2013) Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.

- **Necesidades de amor, afecto y pertenencia:** cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación (Colquicocha, 2013).

- **Necesidades de estima:** cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor.

En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

- **Necesidades de auto-realización:** son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer, el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir. (Colquicocha, 2013)

De acuerdo al aporte teórico presente en la investigación que se realiza, se determina la importancia de la alimentación para el ser humano siendo esta una de las necesidades fisiológicas que necesita el individuo para su desarrollo (Colquicocha, 2013). De ahí se deriva la importancia de escoger y seleccionar la alimentación que día a día ingieren las personas en el especial los niños pues su cuerpo se encuentra en formación y en especial su cerebro y con él su desarrollo cognitivo; que permitirá el eficiente desempeño escolar del niño en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Recomendaciones de una alimentación saludable que ayudará a mejorar el rendimiento académico de los niños.

El rendimiento académico depende de varios factores como el cumplimiento de las horas adecuadas de descanso. Para que el niño duerma bien, debe alimentarse bien antes de acostarse.

- En la noche no deben consumir azúcar, maltas o compotas. Concentrar la dieta de esta hora en avenas, frutas, cereales y proteínas.
- La merienda perfecta contiene semillas, frutas. Dele una bolsita con pequeñas porciones de maní, nueces y pasas.
- Ofrézcale al menos cinco porciones de fruta o verdura por día.
- Las principales fuentes saludables de proteínas son carnes magras, nueces y huevos evite alimentos fritos. Pruebe otras formas de cocinarlos.
- Limite las comidas rápidas. Lo menos posible

- Acompañe las comidas y meriendas con agua y leche, en lugar de jugos de frutas con azúcar, y gaseosas.

- Aliméntese bien usted para poder enseñarle a su hijo buenos hábitos alimenticios.

2.2. HIPÓTESIS.

2.2.1. Hipótesis general.

La adecuada nutrición mejorará el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de educación general básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau.

2.2.2. Sub-hipótesis o derivadas.

- Identificando los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica, se conocerá la calidad de alimentación que están recibiendo los estudiantes en sus hogares.

- Si conozco los hábitos nutricionales que realizan en el tiempo libre (recreo) se determinara su desenvolvimiento escolar.

- Al promover la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela en la adecuada nutrición de los niños, ellos mejorarán el rendimiento académico en el aula.

2.2.3. VARIABLES.

2.2.3.1. Variable Independiente.

La Nutrición.

La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. (Lopategui, 2015).

2.2.3.2. Variable Dependiente.

El rendimiento académico.

“Es el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional” (Avila D. , 2016).

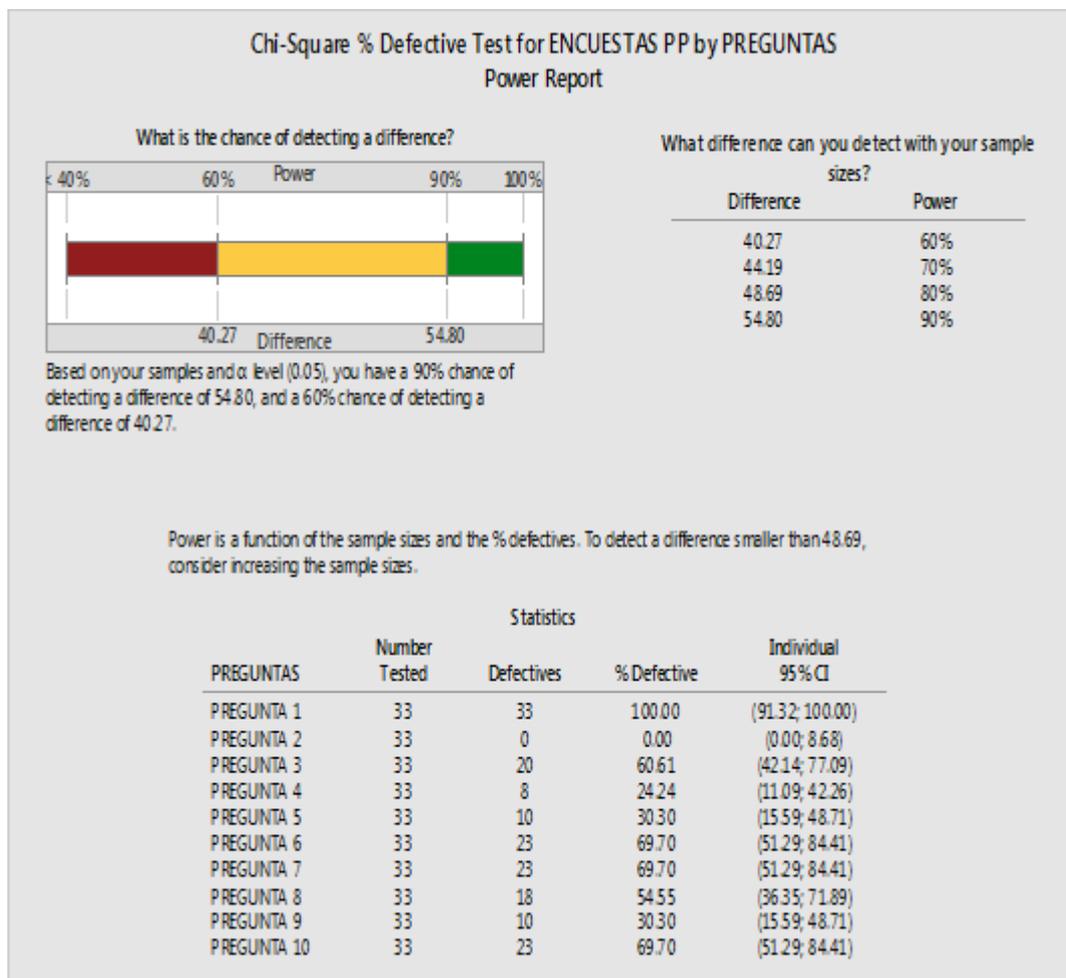
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

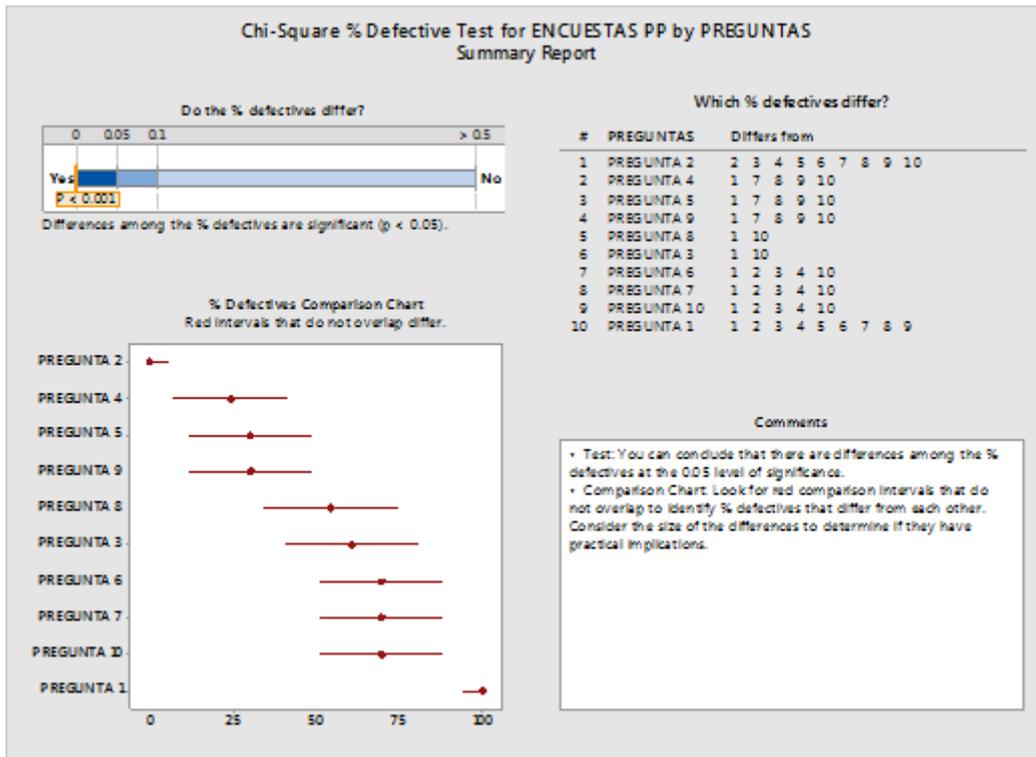
Validación de la hipótesis a partir de las encuestas a padres de familia aplicando Chi-Cuadrado.

Imagen No. 01. Resumen de Hipótesis con encuestas a PP.FF.



Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Imagen No. 02. Validación de Hipótesis con encuestas a PP.FF.



Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

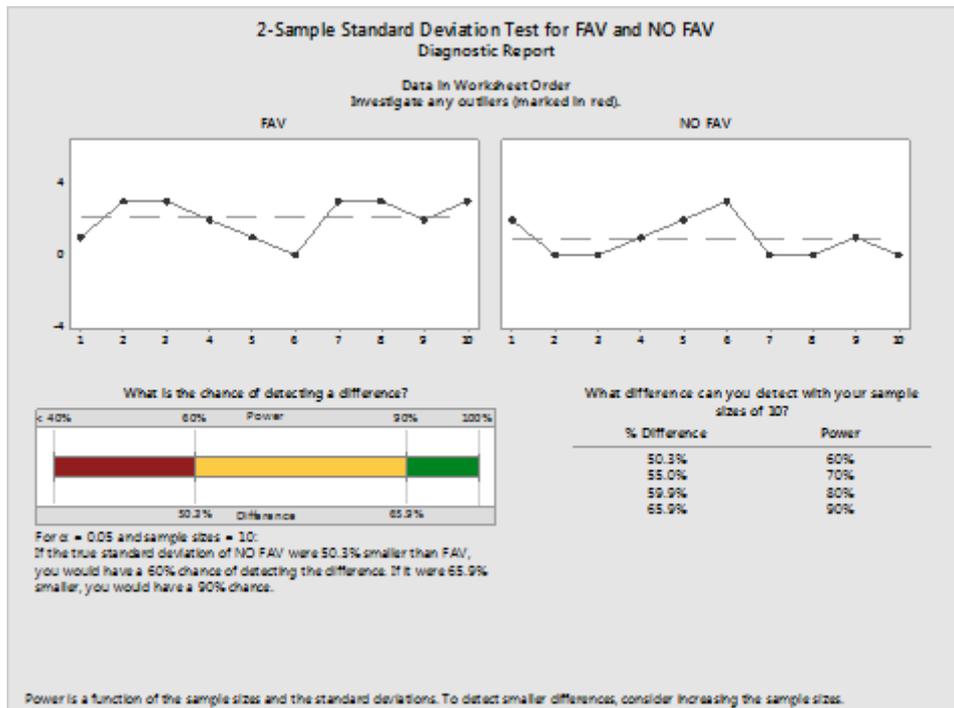
La prueba de bondad CHI-CUADRADA realizada a las encuestas de los Padres de Familia en el que se evalúa la hipótesis: La adecuada nutrición mejorará el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año; dieron como resultado las siguientes conclusiones:

Existe diferencia en el porcentaje de las cantidades de incumplimientos versus objetivos alcanzados, tomando en cuenta el comportamiento de los intervalos sin sobreponerse. Así mismo, en la muestra obtenida con un IC (Intervalo de Confianza) del 5%, se tiene que el 90% de los cambios ha detectado una diferencia del 54, 80 en correlación al 60% con una diferencia del 40.27. (Campana de Gauss)

En consecuencia, se AFIRMA, que se invalida la Hipótesis NULA al existir diferencias entre las cifras esperadas mayor a 1, APROBANDO la Hipótesis planteada.

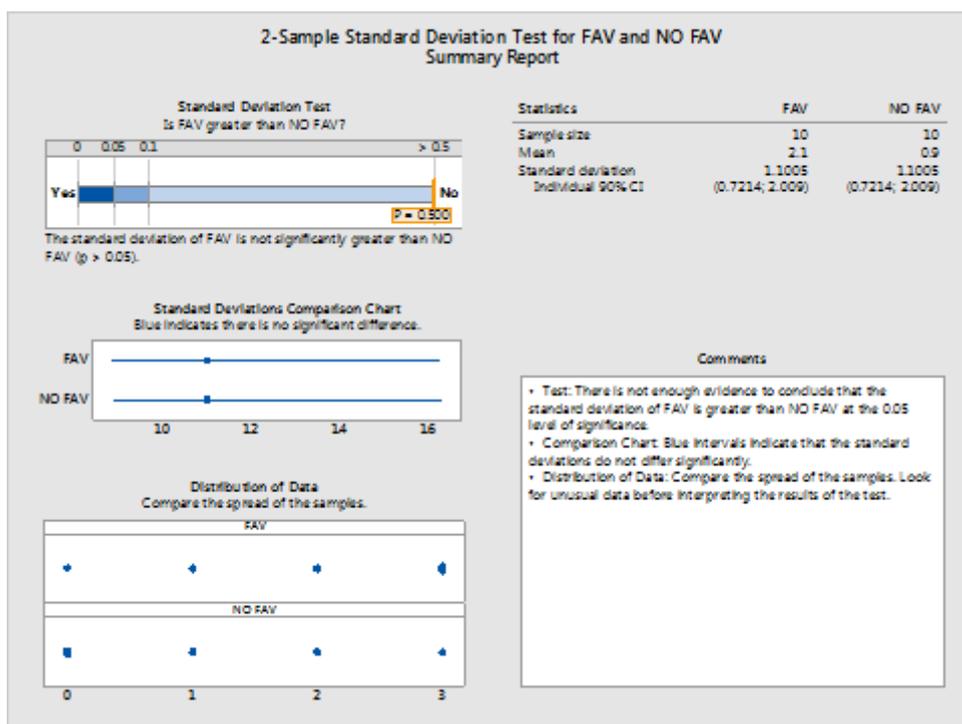
Validación de la hipótesis a partir de las encuestas a padres de familia aplicando Chi-Cuadrado.

Imagen No. 03. Resumen de Hipótesis con encuestas a Docentes



Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Imagen No. 04. Validación de Hipótesis con encuestas a Docentes



Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

La prueba SIMPLE de DESVIACIÓN ESTÁNDAR efectuada a los Docentes en el que se evalúa la hipótesis: La adecuada nutrición mejorará el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de educación general básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau:

Existe diferencia en el porcentaje de las cantidades FAVORABLES versus NO FAVORABLES al cumplimiento de los objetivos alcanzados, observando el comportamiento de los intervalos, que a pesar de que no existe las suficientes evidencias de muestra obtenida con un IC (Intervalo de Confianza) del 5% con una muestra de 10, se tiene que el 60% de los cambios ha detectado una diferencia del 50,3 en correlación al 90% con una diferencia del 65,9. (Campana de Gauss)

En consecuencia, se AFIRMA, que se invalida la Hipótesis NULA al existir diferencias entre las cifras esperadas mayor a 1, APROBANDO la Hipótesis planteada.

Se procedió a analizar cada grupo de encuestados:

Docentes

Estudiantes

Padres de familia.

3.1.2. Análisis e Interpretación de datos

Encuesta aplicada a los docentes de la escuela de educación básica Juan Jacobo Rousseau.

1. ¿Los padres envían alimentos saludables en la lonchera a sus hijos?

Tabla No. 02. Lonchera saludable de los estudiantes.

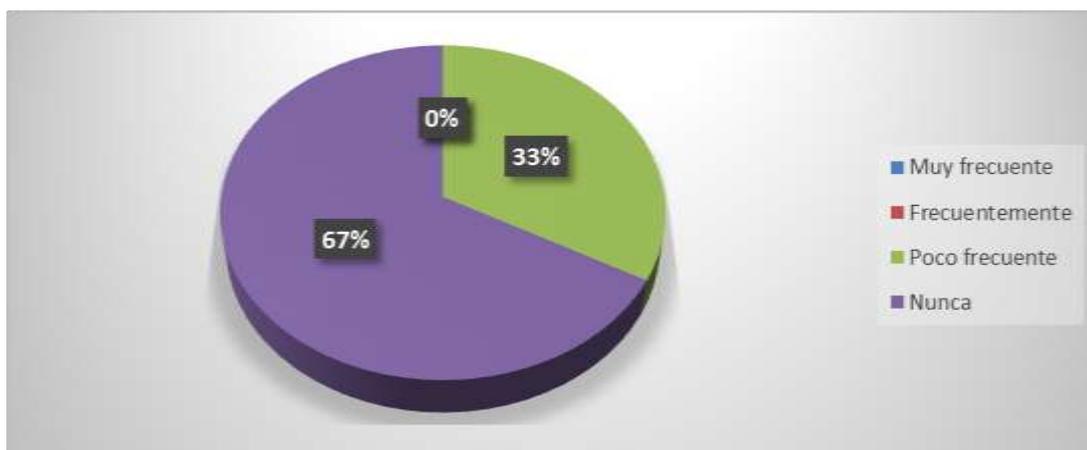
Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	1	33%
	Nunca	2	67%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

..

Gráfico No. 01. Lonchera saludable de los estudiantes.



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

El 33% de docentes encuestados responden que poco frecuentemente los padres de los estudiantes les envían comida saludable en la lonchera de sus hijos, y el 67% expresa que nunca le envía alimentos saludables a sus hijos.

2. ¿Ha realizado el plantel talleres sobre alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico a los padres de familia?

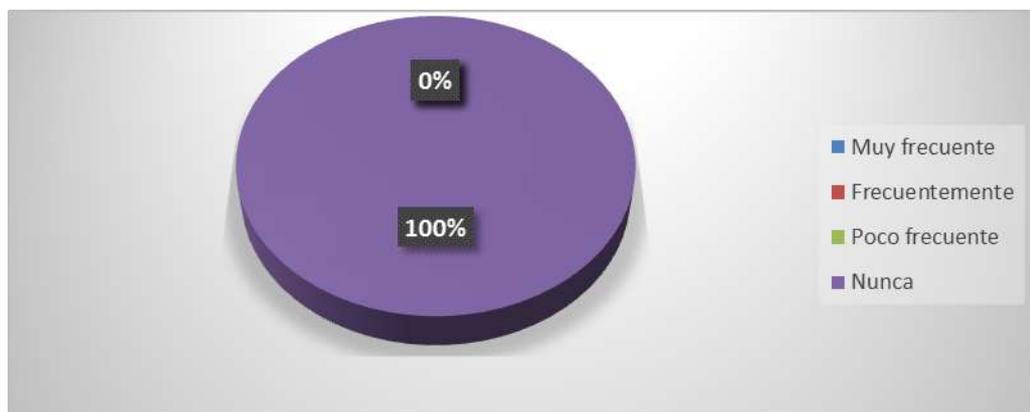
Tabla No.03 Talleres de alimentación a los padres.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
2.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	3	100%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No. 02 Talleres de alimentación a los padres.



Análisis.

De los docentes encuestados el 100% afirman que nunca se ha realizado en el plantel educativo talleres sobre una alimentación saludable para los padres de familia.

3. ¿Ha abordado durante sus clases el tema de alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico?

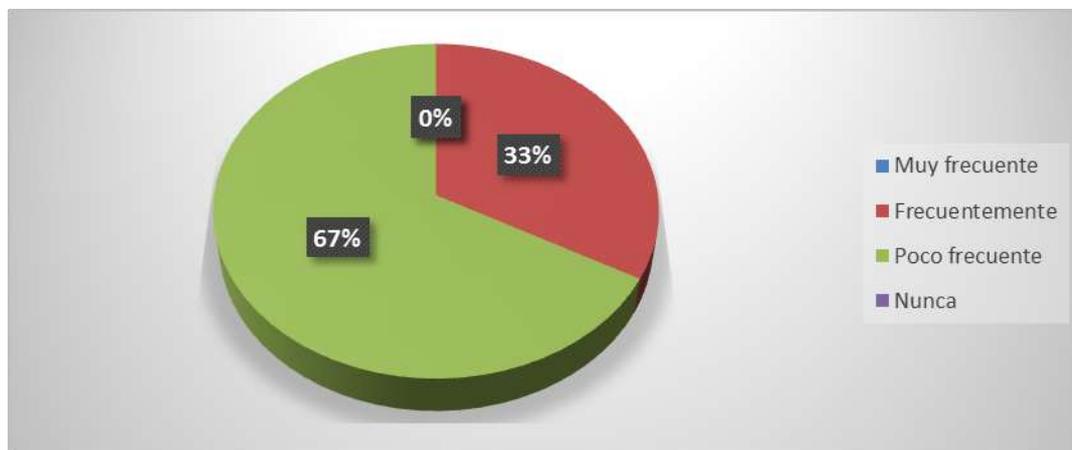
Tabla No.04 Alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
3.	Muy frecuente	0	100%
	Frecuentemente	1	33%
	Poco frecuente	2	67%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No. 03. Alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico.



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los docentes encuestados en la institución, el 33% afirman que durante las clases impartidas a los estudiantes ellos frecuentemente abordan sobre temas sobre la alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico; en tanto el 67% expresa poco frecuentemente lo hace.

4. ¿Entregando una guía de alimentación saludable a los padres mejoraría la salud de los estudiantes?

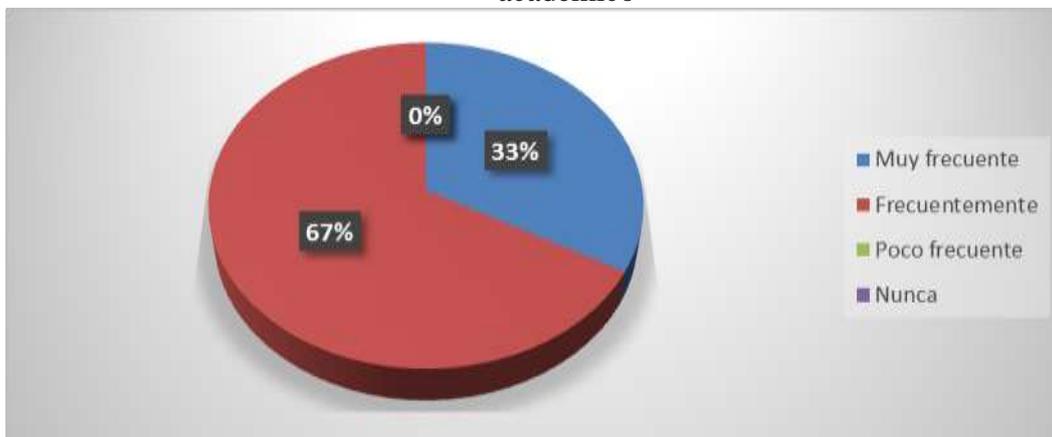
Tabla No. 05 Guía de alimentación saludable para mejorar el rendimiento académico.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4.	Muy frecuente	1	33%
	Frecuentemente	2	67%
	Poco frecuente	0	33%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.04. Guía de alimentación saludable para mejorar el rendimiento académico



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Con respecto a las encuestas, el 33% de docentes manifiestan que entregándoles una guía de alimentación saludable a los padres de familia muy frecuentemente va a mejorar la nutrición y por lo tanto su salud física y mental de los estudiantes, en tanto el 67% frecuentemente.

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU.

1. ¿Usted les provee a sus hijos de vegetales y frutas todos los días?

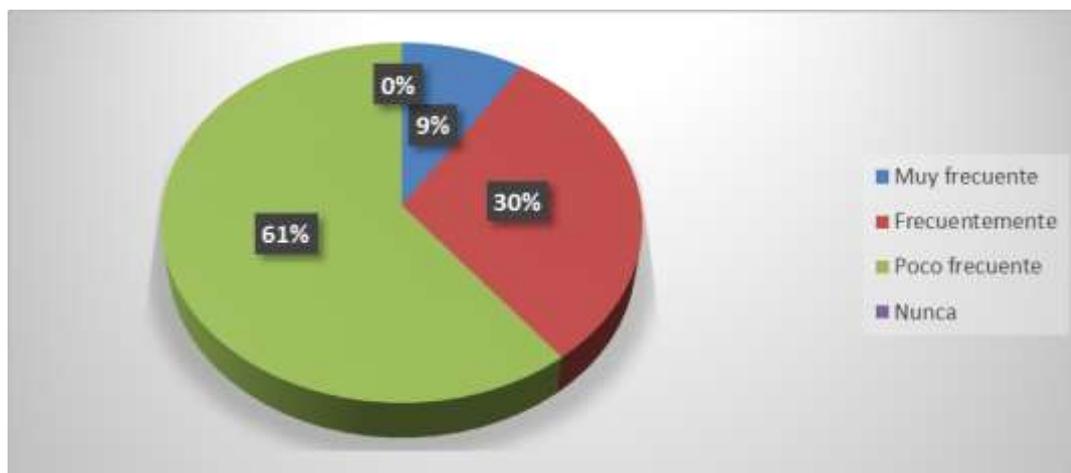
Tabla No.06 Vegetales y frutas.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1.	Muy frecuente	3	9,10%
	Frecuentemente	10	30,30%
	Poco frecuente	20	60,60%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.05 Vegetales y frutas.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados de la encuesta el 9% de padres de familia afirman que muy frecuentemente les provee a sus hijos de vegetales y frutas todos los días, un 30% frecuentemente y el 61% de padres consume de una manera poco frecuente frutas y vegetales en su comida diaria.

2. ¿Al preparar los alimentos usted averigua el valor nutricional de los alimentos que consume?

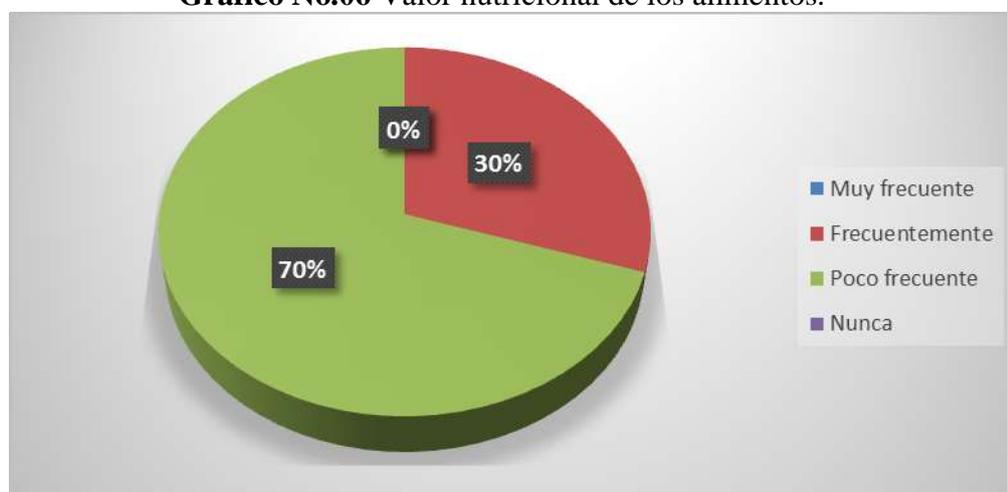
Tabla No.07 Valor nutricional de los alimentos.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
2.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	10	30%
	Poco frecuente	23	70%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.06 Valor nutricional de los alimentos.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a la encuesta aplicada a los padres de familia, el 70% responde que averigua con poca frecuencia cual es el valor nutricional de los alimentos que consume y el otro 30% frecuentemente averigua sobre los alimentos que consumen.

3. ¿Con que frecuencia deja que su hijo consuma comidas rápidas como papas fritas, hamburguesas, etc.?

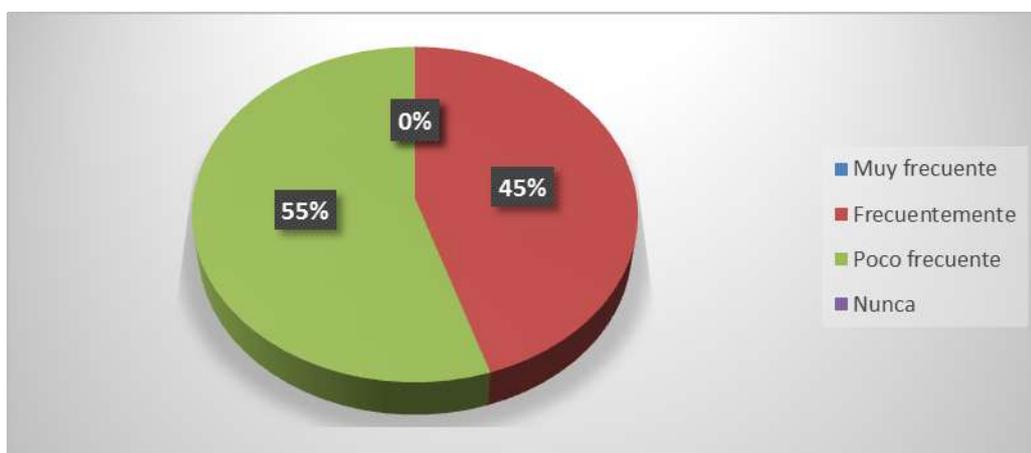
Tabla No.08 Consumo de comidas rápidas.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
3.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	15	45%
	Poco frecuente	18	55%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.07 Consumo de comidas rápidas.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a las respuestas, el 45% de padres de familia permiten que sus hijos consuman con frecuencia comidas rápidas y el 55% deja que sus hijos consuman este tipo de alimentos con poca frecuencia.

4. ¿Han tenido los miembros de su familia problemas de salud por la alimentación?

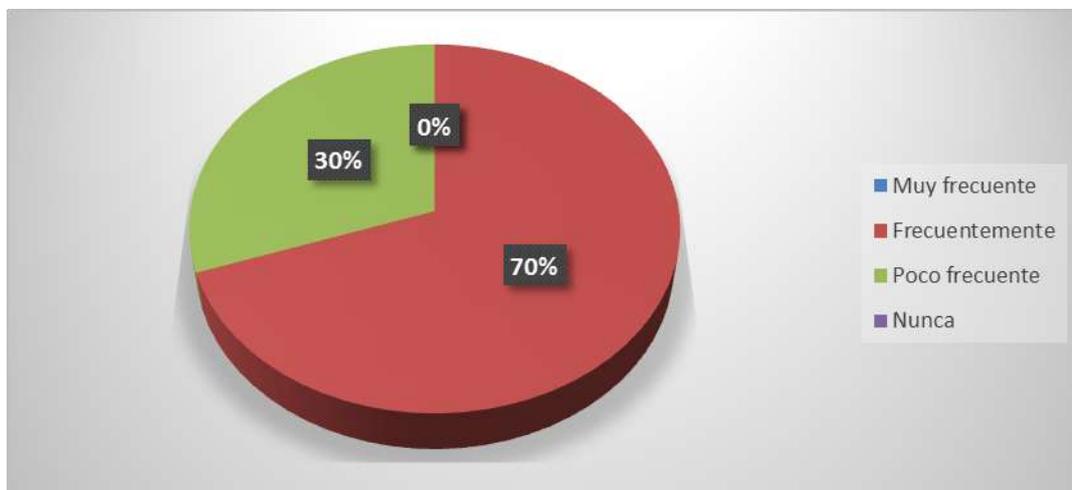
Tabla No.09 Problemas de salud por la alimentación.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	23	69,70%
	Poco frecuente	10	30,30%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico N° 08. Problemas de salud por la alimentación.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

El 70% de padres de familia afirman que en su familia han tenido con frecuencia a problemas de salud por la alimentación, mientras que el 30% ha tenido con poca frecuencia los problemas de salud.

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROUSSEAU.

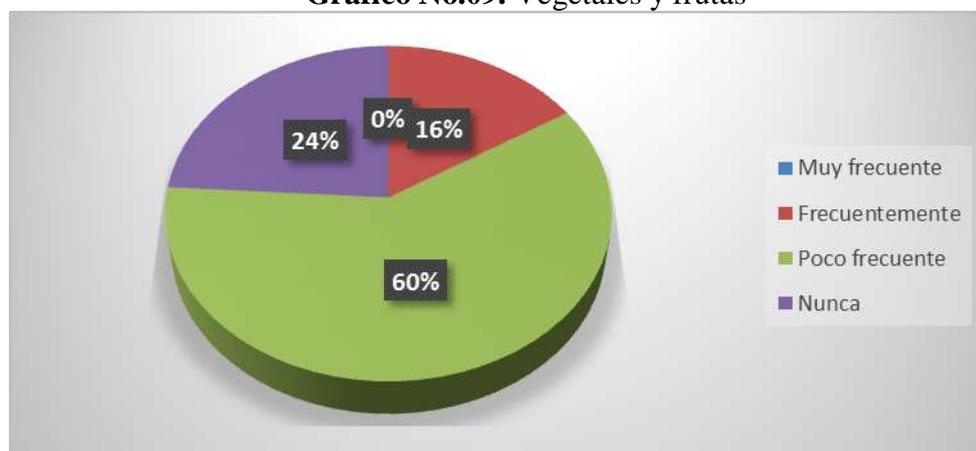
1. ¿Consumes vegetales y frutas todos los días?

Tabla No.10 Vegetales y frutas

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	05	16%
	Poco frecuente	20	60%
	Nunca	08	24%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.09. Vegetales y frutas



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a las respuestas de las encuestas el 16% expresa que muy frecuentemente consumen vegetales y frutas diariamente, el 60% los consumen con poca frecuencia y el 24% nunca

2. ¿Consumes golosinas?

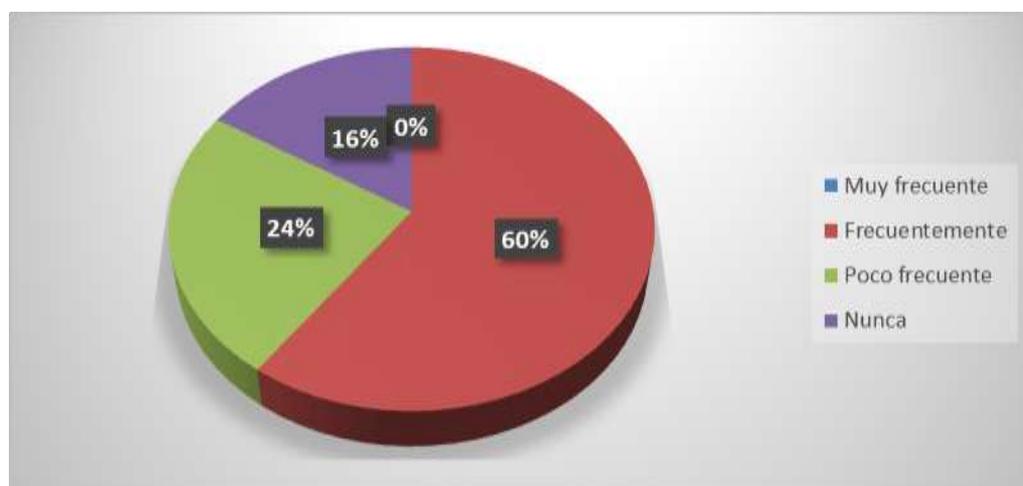
Tabla No.11 Consumo de Golosinas.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
2.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	20	60%
	Poco frecuente	08	24%
	Nunca	05	16%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.10 Consumo de golosinas



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados de las encuestas el 60% de estudiantes contestan que frecuentemente consumen golosinas, el 24% poco frecuente y el 16% nunca.

3. ¿Con que frecuencia ingieres alimentos como papas fritas, hamburguesas, o comidas rápidas?

Tabla No.12. Consumo de Comidas rápidas.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
3.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	20	61%
	Poco frecuente	13	39%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.11. Consumo de Comidas rápidas.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los estudiantes a los que se le realizó esta encuesta afirmaron que en un 61% consume comidas rápidas con frecuencia y el 39% restante las consume con poca frecuencia.

4. ¿Tus padres o hermanos padecen de problemas en su salud por la alimentación?

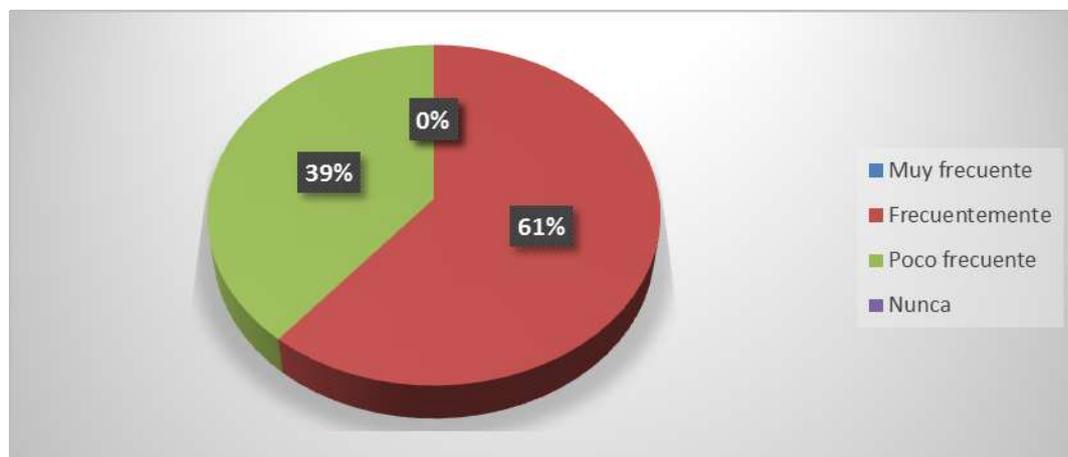
Tabla No.13. Problemas de salud por alimentación.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	20	61%
	Poco frecuente	13	39%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No. 12. Problemas de salud por alimentación.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los estudiantes encuestados manifestaron en un 61% frecuentemente han tenido problemas con la salud de sus familiares a causa de la alimentación y el 39% han tenido casos familiares con poca frecuencia.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Específicas.

- El plantel educativo y el bar escolar proveen de alimentación saludable sin embargo los padres y estudiantes no consumen en su totalidad, así también los directivos no han organizado actividades para promover la buena alimentación.

- Los padres saben muy poco de alimentación saludable, no exigen el consumo de verduras y frutas en casa, sin embargo tratan de controlar el consumo de comidas rápidas y de golosinas.

- Los estudiantes no consumen alimentos saludables lo cual está incidiendo en su salud física, mal y en el rendimiento académico; por ellos son niños distraídos y falta de energía.

3.2.2. General.

Los estudiantes de 5to año no tienen hábitos de alimentación saludable porque los padres de familia no brindan una alimentación adecuada en los hogares.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Específicas.

- Promover en el plantel educativo la alimentación saludable, a través de exposiciones y talleres de socialización a padres de familia y estudiantes.

- Capacitación a los padres de familia sobre alimentación saludable.

- Mejorar los hábitos alimentación de los estudiantes del plantel.

3.3.2. General.

Capacitar a los padres de familia sobre alimentación saludable para mejorar salud física y mental de los estudiantes.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. Alternativa obtenida.

Para la solución del problema se plantea como propuesta de solución el desarrollo de una Guía de alimentación saludable para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de educación general básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau ubicado en el Cantón Ventanas, Parroquia Zapotal, Recinto San Francisco.

4.1.2. Alcance de la alternativa.

La alimentación nutritiva que reciban los estudiantes en el hogar y en la escuela va a influir no solo en su vida y salud sino también en su desarrollo cognitivo. La guía es una herramienta para desarrollar un proceso de educación en nutrición, a través del cual los niños y niñas conozcan la forma de alimentarse bien, tengan información que les permita elegir los alimentos que consumen y sean los protagonistas de la difusión de las claves para una alimentación saludable entre sus familiares y personas de su entorno.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.

4.1.3.1. Antecedentes.

La mala nutrición en los niños y niñas no solo causa problemas de salud como diarreas, infecciones, etc. Sino que también tardan el crecimiento físico, afectivo y emocional de ellos. Coronel & Villalva (2013) afirma:

Existe un incremento elevado en la tendencia del consumo de comida chatarra tanto en adultos como en los niños y niñas, por convertirse en un mal hábito. La ingesta de comida chatarra desde los primeros años produce cambios negativos en el cerebro, a pesar de que pueden recuperarse, pero los efectos perduran. El niño o niña mal alimentado es apático, indiferente, desatento y con habilidades limitadas para comprender. (p.98)

El rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado a lo largo de la vida del aprendiz. El desconocimiento en el hogar del valor nutritivo de la gran gama que posee alimentos baratos tales como lenteja, garbanzo, frejoles, etc. La deficiencia del hierro en la ingesta alimenticia, ocasiona un deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes (Coronel & Villalva, 2013)

La nutrición es “el conjunto de procesos metabólicos los cuales el organismo transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes)” (Fernández, 2013, p. 18). Este autor coincide en que la nutrición es un proceso metabólico que el organismo lleva a cabo de una forma adecuada, para que el cuerpo absorba los nutrientes que necesita, convirtiéndose en algo esencial para la vida y desarrollo de los niños.

4.1.3.2. Justificación

Los alimentos son la base para que nuestro cuerpo tenga vida, ya que suministran al organismo los nutrientes y la energía necesaria para que el cuerpo y la mente estén saludables. De acuerdo a la investigación se evidencia que el problema de la alimentación inadecuada es un problema analizado y abordado a nivel mundial pues producto de esto cada día más personas y en especialmente niños se ven afectados por enfermedades y así también su capacidad intelectual y cognitiva se ve afectada.

En la escuela de educación básica “Juan Jacobo Rousseau”, los estudiantes del 5to año tienen un bajo rendimiento académico como consecuencia de los inadecuados hábitos

alimenticios que tienen y que les inculcan en sus hogares, por tal razón se plantea como propuesta de solución el desarrollo e implementación de Guía de Alimentación saludable, dirigida a los padres de familia; con la finalidad de lograr que en los hogares cambien los malos hábitos alimenticios.

La investigación planteada es de mucha importancia para la comunidad educativa del plantel, ya que a través de la implementación de la guía la madre de familia en especial conocerá la manera de proveer alimentos saludables y balanceados los cual favorecerá a los niños en especial pues al tener ellos una adecuada nutrición, mejorará el rendimiento estudiantil y desarrollo cognoscitivo de los niños.

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. General.

Mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del 5to año de educación básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau, para mejorar su rendimiento académico.

4.2.2. Específicos.

- Establecer los lineamientos para elaborar una Guía de alimentación saludable que contribuya al desarrollo de una buena nutrición de los estudiantes del 5to año de educación básica.
- Valorar la importancia de la implementación de la Guía de alimentación saludable.
- Socializar la guía de alimentación saludable con los padres de familia a través de talleres.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.



4.3.1. Título.

Guía de Alimentación Saludable

4.3.2. Componentes.

Los componentes planteados en relación a la presente propuesta se ha dividido en dos partes:

1. Diseño de la Guía de alimentación saludable
2. Socialización de la Guía de Alimentación Saludable.

Diseño de la Guía de Alimentación Saludable.

El documento está compuesto por 3 unidades:

- Unidad I. Bases teóricas de la alimentación.
- Unidad II. Alimentos saludables.
- Unidad III. Lonchera escolar saludable

La primera unidad abordará los contenidos teóricos referente a la alimentación. Seguidamente en la unidad II, se expone los alimentos saludables que las personas deben consumir. Y finalmente en la unidad III, se presenta ejemplos de cómo proveer a los niños una lonchera saludable.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Así también ayuda al desarrollo cognitivo lo cual ayuda al logro de un eficiente rendimiento académico.

De acuerdo a investigaciones se determina que en la actualidad las familias no están promoviendo hábitos de alimentación saludable y por ende existe una mala nutrición en los estudiantes lo que les provoca falta de energía, cansancio entre otras también enfermedades que no permiten que el estudiante se concentre y alcancen aprendizajes óptimos. Ante lo expuesto surge la presente Guía sobre Alimentación Saludable que está destinada para el uso de los padres de familia, La misma que constituye una apuesta que intenta ofrecer ayuda a las familias en torno a la alimentación saludable de sus hijos e hijas para que exista una correlación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana.

UNIDAD I. BASES TEÓRICAS DE LA ALIMENTACIÓN.

CARACTERIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.

La alimentación es saludable cuando....

- Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo.
- Completa y variada en su composición, según la edad y circunstancias de cada persona.
- Adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc.
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

NUTRIENTES: LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS.

Hidratos de carbono. También se les llama carbohidratos, glúcidos o azúcares, debido al sabor dulce de algunos de ellos. Su función principal es la de aportar energía al organismo. Se encuentran en: cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas, lácteos, alimentos manufacturados (bollería, pastelería, refrescos, chucherías, chocolates, etc).

Proteínas. Las encontramos en todo el organismo, en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos, pero especialmente en algunos momentos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia), Se encuentran en alimentos de origen animal (como los huevos,

carnes y pescados o la leche y sus derivados), y en algunos de origen vegetal (legumbres, cereales o frutos secos).

Grasas. Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia. Además, suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud.

Vitaminas. Las vitaminas son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el organismo y han de ser ingeridos con la dieta. Su función principal es la de regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Se encuentran en las frutas.

Minerales. Son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento del metabolismo. Los minerales pueden desarrollar tanto una función reguladora (formando parte de hormonas y enzimas) como estructural (por ejemplo, calcio y fósforo en el hueso o hierro en la hemoglobina).

Fibra. Desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad.

Antioxidantes. Se recomienda aumentar el consumo de estas sustancias porque tienen un importante papel en la prevención de varias enfermedades infecciosas y crónicas. Algunos antioxidantes son vitaminas o provitaminas como la vitamina C, la vitamina A y la provitamina beta caroteno, la vitamina E y la niacina (una de las vitaminas del complejo B).

Hay otros que no lo son, como diversos compuestos de las hojas verdes, consideradas como cofactores como son el glutatión, la lecitina, diversos folatos, diversos esteroides, la colina y el selenio. Su función es prevenir la oxidación de las macromoléculas del organismo. Los antioxidantes se sustituyen entre sí para intervenir en ciertos procesos, pero la presencia de dos o más de ellos es importante, porque se potencian entre sí. Si se ingieren por lo menos dos raciones de verduras y frutas, en cada una de las comidas del día, puede resultar suficiente.

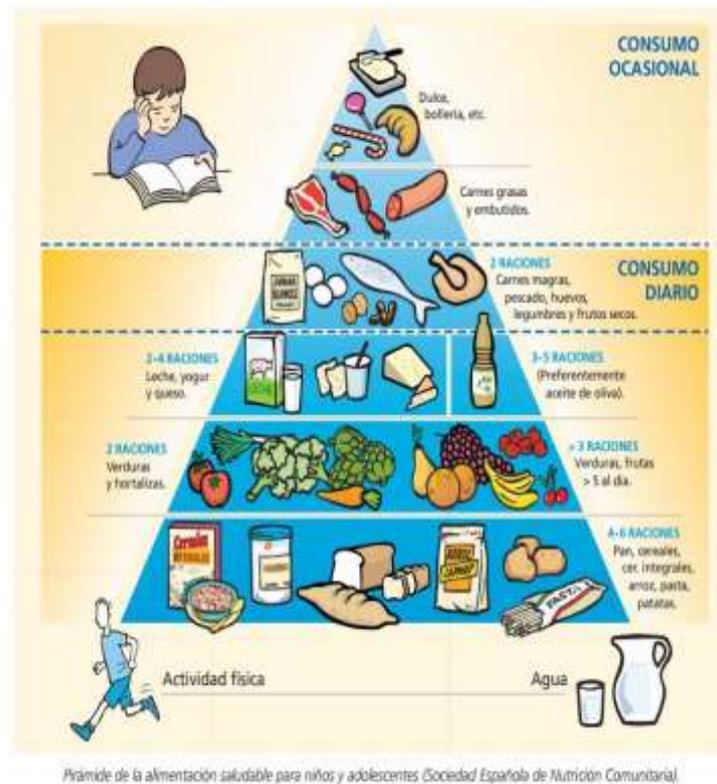
Compuestos fitoquímicos. Estos compuestos están integrados por varias moléculas propias de los vegetales. Se tienen ya evidencias de que puede tener efectos en favor de la salud, como por ejemplo prevenir ciertos tipos de cánceres. Entre estos compuestos están las flavonas, el ácido fitico, los fitatos, las saporinas, los fitoesteroides, los ácidos fenólicos y otros más.

Algunos de ellos tienen efectos negativos, porque alteran la absorción de algunos metales como el hierro, el cobre y el calcio. Sus efectos positivos parecen derivarse de su semejanza química con ciertas hormonas y enzimas, con las que pueden ser antagónicas y sinérgicas.

Calorías. En la práctica resulta difícil consumir la cantidad adecuada de alimentos. Esto se debe a que, en condiciones de disponibilidad de alimentos, existe la tendencia a consumir más de lo que se necesita. El consumo excesivo de alimentos con alto valor calórico, aunque no produzca obesidad, puede ser riesgoso. Esto significa que ser “comelón”, puede ser inconveniente. Esto es especialmente cierto en relación al consumo elevado de alimentos que tienen muchas grasas y azúcares solubles como dulces, postres, crema, alimentos “chatarra” (fritos, refrescos.), etc.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Imagen 05. Pirámide alimenticia



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

La pirámide alimentaria o pirámide nutricional es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y balanceada.

Grupo I. de las verduras y frutas. Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida; dando preferencia a vegetales de hojas verdes, y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado. Con sólo cumplir este principio obtendremos básicamente fibras, antioxidantes, compuestos fitoquímicos, vitaminas y minerales.

Grupo II. Granos y sus productos. Complementar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados. De preferencia consumir los de tipo integral, combinándolos, para así lograr un mayor valor nutritivo. Se pueden combinar los productos de trigo, de maíz o el arroz, con las habas y la soya.

Grupo III. alimentos animales. Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña, de algún producto de origen animal en cada comida. Se deben incluir porque contiene proteínas de buena calidad y varios micronutrientes.

Grupo IV. Grasa y Azúcares. Consumir en escasa cantidad grasas y azúcares, o sea lo menos posible los productos refinados y sus derivados como los productos “chatarra”. Además de tener altas concentraciones de calorías y pocos elementos nutritivos, contienen grasas y aditivos. Prepare o seleccione su comida, pensando en estos grupos de alimentos, seleccionando lo que le convenga incluir en cada una de las comidas del día. Los cuatro principios de la alimentación idónea 13 Programa de Salud del Adulto y el Anciano derivados de los grupos de alimentos, deben ser la norma a seguir por cada individuo.

De acuerdo a la pirámide alimenticia, los principios para una alimentación saludable son:

- La variedad: combinar diversos alimentos del mismo grupo.
- El equilibrio: la comida debe contener alimentos de distintos grupos, con diferentes sabores, colores, texturas y consistencias.
- La moderación: consumir lo que el organismo necesita sin exceso.

UNIDAD II. ALIMENTOS SALUDABLES.

Todos los alimentos son saludables siempre y cuando sean balanceados adecuadamente y teniendo en cuenta la distribución de la pirámide alimenticia.

El grupo de los cereales integrales

Imagen No. 6. Cereales Integrales



Fuente: https://www.google.com.ec/search?q=cereales&dcr=0&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjwrvasufbWAhUF5CYKHbQ0CuwQ_AUICigB&biw=1366&bih=613#imgrc=YsnvyeBXW_k3rM

Son aquellos que contienen todos los elementos de un grano entero, conservando las capas que los cereales blancos pierden en los procesos de refinación, cereales el trigo, arroz, maíz (morocho, mote, canguil), avena, quinua, cebada, centeno y sus derivados: **cereales del desayuno, panes, galletas, fideos, etc.**

Mensajes Clave

- Los integrales son los cereales más saludables porque mantienen todos sus nutrientes y, además, aportan: carbohidratos, la mayor fuente de energía para el cuerpo; proteínas para construir tejidos; vitaminas (grupo B, E) y minerales (hierro, zinc), que mejoran las defensas contra las infecciones; grasas saludables y fibra.
- Ayudan a la digestión; contribuyen a evitar el estreñimiento.
- Aportan a la disminución del colesterol en la sangre, lo que mantiene el corazón sano. Provocan una sensación de saciedad, lo que contribuye a mantener un peso saludable.

Consideraciones especiales

- La ingesta de cereales integrales debe estar acompañada del consumo de agua y actividad física durante el día.
- Los cereales refinados son blancos, los integrales son de color café. Los cereales en el desayuno contribuyen al aporte de hierro, mineral necesario para el desarrollo de las células de la sangre, el funcionamiento del cerebro y la protección contra las infecciones.
- Las proteínas de los cereales no son completas, por eso deben combinarse con leguminosas (fréjol, habas, lenteja, garbanzo), maní, nueces y semillas (zambo y zapallo) para complementarlas.

¡Advertencia!

- La energía que nos dan los alimentos, si no se gasta a través de la actividad física se convierte en grasa corporal.
- La deficiencia de hierro puede causar trastornos del aprendizaje, problemas de memoria, disminución de la capacidad intelectual y anemia.

El grupo de los aceites vegetales

Imagen No. 7. Aceites Vegetales



Fuente: <http://news.eduvirama.com/propiedades-nutricionales-del-aceite-vegetal/>

Los encontramos en aceites de oliva, soya, maíz y girasol; en el aguacate, aceitunas, almendras, maní; en el aceite de pescado, en pescados como la trucha, atún, salmón y sardinas; también en las nueces, la soya, la quinua y el chocho.

Mensajes Clave

- Para mantener la salud, ayudar a reducir el colesterol malo (LDL) y tener un corazón sano, hay que utilizar las grasas saludables con moderación.
- Las grasas son una fuente importante de energía y ayudan a la absorción de ciertas vitaminas (A, D, E y K).
- También aportan Omega 3, que fortalece el cerebro y el corazón.

¡Advertencia!

Las grasas no saludables. Pueden aumentar el colesterol malo y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y sobrepeso.

- **Grasas saturadas:** Las encontramos en carnes, mantequillas, manteca de chanco, embutidos, lácteos enteros, aceites de coco y palma.
- **Grasas trans:** Están presentes en margarinas y mantecas vegetales; también se crean al calentar y freír aceites a altas temperaturas porque se descomponen en sustancias perjudiciales para el organismo.

Consideraciones especiales

- Recomendar a la familia no freír los alimentos y no reutilizar el aceite sobrante de las frituras.
- Es mejor cocinar al vapor, al horno o a la parrilla; utilizar caldo o jugos de frutas cítricas, hierbas y especias, para mejorar el sabor de las comidas.
- Utilizar aguacate o aceite en las ensaladas para favorecer la absorción de vitaminas en nuestro organismo.
- Es importante recordar que las grasas saludables son muy beneficiosas: dan energía, ayudan a mantener la temperatura del cuerpo y protegen del frío.

El grupo de los vegetales y los tubérculos.

Los vegetales son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Son indispensables para el adecuado desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del organismo.

Mensajes Clave

Los vegetales:

- Son bajos en grasa y no poseen colesterol, por lo que ayudan a mantener el peso corporal.
- Proporcionan minerales que constituyen parte de los tejidos, como: el calcio, que forma los huesos y dientes; el hierro, que forma la sangre.
- Aportan con fibra, que ayuda a la digestión, a disminuir el colesterol y a mantener el corazón saludable.
- Los alimentos de hojas de color verde oscuro ayudan a prevenir la anemia.
- Ayudan al crecimiento y desarrollo de los huesos.
- Facilitan la circulación sanguínea y actúan sobre la coagulación.

Los tubérculos:

- Son las raíces de ciertas plantas, como la yuca, la papa, el camote y la zanahoria blanca.
- Son alimentos ricos en carbohidratos y contienen vitaminas del complejo B.
- Proveen energía al organismo.

Consideraciones Especiales

- Comer cada día dos platos pequeños de vegetales crudos o cocidos.
- Las frutas cítricas, como el limón, naranja, guayaba y otras, ayudan a absorber el hierro de los vegetales de hojas verdes. Por eso, hay que añadir limón a las ensaladas.
- Los vegetales se deben lavar correctamente antes de consumir, especialmente si no requieren de cocción. El mejor método de cocción para conservar la mayor cantidad de nutrientes de los vegetales es al vapor.
- Los vegetales de color amarillo y anaranjado (zanahoria, zapallo, pimiento) son fuente de vitamina A. Las hojas verde oscuro (espinacas, nabos, y acelgas) aportan vitamina C, ácido fólico, hierro calcio, magnesio y también vitamina A.

¡Advertencia!

El cuerpo humano no produce los minerales que necesita para su funcionamiento, por esto es necesario comer vegetales; estos absorben los minerales de la tierra.

El Grupo de las frutas

Imagen No. 8. Frutas



Fuente: <https://biotrendies.com/rankings/frutas>

Mensajes

- Las frutas son deliciosas y aportan gran variedad de vitaminas y minerales, sustancias necesarias para que el cuerpo aproveche los alimentos y para su correcto funcionamiento. Aumentan las defensas del organismo frente a las enfermedades.
- La vitamina C que proveen, ayuda a la absorción del hierro y a prevenir infecciones.
- Su contenido de vitamina A favorece el crecimiento, contribuye a evitar las infecciones y ayuda al buen funcionamiento de los ojos.
- Las cascaras de las frutas, como la manzana, pera, durazno y frutas secas, son fuentes de fibra.

Consideraciones especiales.

- Comer frutas en el desayuno.
- Llevarlas en la lonchera a la escuela.
- Comer frutas como refrigerio en la tarde.
- ¡Esto es consumir dulces naturales!
- El plátano y la guayaba son fuentes de potasio y ayuda a que los músculos se contraigan con normalidad, evitando los calambres.
- Poseen cantidades mínimas de sodio, lo que ayuda a que la presión sanguínea se mantenga normal.
- Los cítricos (naranja, mandarina, limón, toronja), la guayaba, el mango los melones, las fresas, el tomate de árbol, el tamarindo, el kiwi y las moras, son fuentes de vitamina C.
- Muchas frutas de color amarillo o anaranjado, como el mango, la papaya, el melón y el durazno, contienen vitamina A.
- Las almendras y nueces son ricas en grasa y son fuentes de proteínas.
- La ciruela pasa tiene mucho hierro.

Advertencia

Todas las frutas deben lavarse cuidadosamente antes de consumirse, para evitar contraer enfermedades.

Verduras

Imagen No. 9. Verduras



Fuente: <http://www.eladerezo.com/tag/verdura>

Mensajes Clave

- Los vegetales y las frutas son alimentos muy importantes en la dieta diaria.
- Aportan vitaminas y minerales que otros alimentos no proveen.

Consideraciones Especiales

- Cada fruta tendrá vitaminas y minerales específicos según sea su color.
- Una comida con muchos colores significa que tiene muchos nutrientes.
- 5 AL DÍA: Cada día debemos consumir tres porciones de frutas y dos porciones de verduras frescas para mantener una dieta sana y equilibrada.

El grupo de las carnes, aves, pescados, mariscos, leguminosas, huevos, nueces y semilla

Este grupo de alimentos proporciona la mayor fuente de proteínas, sustancias imprescindibles para formar y mantener los músculos, la sangre, la piel y los huesos, así como otros tejidos y órganos del cuerpo.

Mensajes Clave

- El consumo de alimentos ricos en proteínas es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Estas son el único nutriente que tiene la función de formar cada uno de los órganos y tejidos del cuerpo.
- El consumo adecuado de proteínas es importante para asegurar el desarrollo, crecimiento y regeneración de los huesos, los músculos, la piel, etc. Además, ayudan a formar las células sanguíneas y transportar el oxígeno a todo el cuerpo.
- Los anticuerpos que participan en los procesos de defensa del organismo contra las enfermedades son proteínas.

¡Advertencia!

La deficiencia de proteínas en la dieta causa problemas irreversibles como la desnutrición crónica, que afecta al desarrollo físico de los niños y niñas, pues su talla estará por debajo de los niveles normales, y también perjudica su capacidad mental.

Consideraciones especiales

¿Dónde están las proteínas?

Se pueden encontrar en:

Carnes: Res, cerdo, cuy, conejo, borrego

Aves: Pollo, pavo, huevos

Pescados y Mariscos

Leguminosas: Semillas que crecen en vaina que es una cáscara tierna y larga. Las más conocidas son: fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, soya, garbanzo, tofu (queso de soya).

Nueces y semillas: Maní, semillas como pepas de sambo y zapallo.

El grupo de los lácteos

Imagen No. 10. Lácteos



Fuente: <https://www.vix.com/es/imj/salud/148571/los-productos-lacteos-son-necesarios>

Mensajes clave

La leche. -Es uno de los alimentos más importantes para el organismo, por cantidad de nutrientes que posee. Es la principal fuente de calcio y contiene proteínas de excelente calidad, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. La leche ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes, porque es fuente de proteínas, vitamina D, calcio, fósforo y magnesio.

El yogurt. - Es un alimento completo, similar a la leche y con delicioso sabor. Los organismos vivos de este alimento transforman la lactosa en ácido láctico, un componente que impide el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino. Posee gran cantidad de vitaminas del grupo B.

La acción sobre el sistema digestivo convierte al yogur en una auténtica defensa natural contra todo tipo de infecciones y enfermedades.

El queso. - Tiene sales minerales, calcio y fósforo, en cantidades importantes. Es una excelente fuente de proteínas, muy parecidas a las de la carne.

Consideraciones especiales

Procurar tomar tres vasos de leche entera al día. Se pueden hacer deliciosas preparaciones con leche y frutas; también, saludables coladas de fleche con avena, quinua, máchica, plátano o zapallo; y sabrosas sopas, cremas y salsas, r Incluir productos lácteos en el desayuno y en el refrigerio.

¡Advertencia!

No pertenecen a este grupo la mantequilla, la crema, el queso crema y la crema agria que, por ser ricos en grasa, se los ha ubicado en la punta de la pirámide de los alimentos, en la categoría de las grasas y los aceites.

Guía para comer sano.

- Como regla general, debes escoger alimentos que sean bajos en grasas saturadas y en colesterol. También debes limitar tu ingesta de azúcar y sal.
- Debes comer más alimentos con fibra, como frutas, vegetales y cereales.
- Haz variaciones en tu dieta habitual y procura comer de todo. Evita la monotonía.
- Haz cinco comidas al día.
- Picar entre horas: procura evitar productos de alto contenido calórico como golosinas o chocolates y tómate una pieza de fruta.
- Frutas y verduras: 5 al día. Su consumo disminuye el riesgo de padecer numerosas enfermedades.
- El agua es un nutriente esencial. Debes beber al menos 1,5 litros de líquidos al día. No esperes a tener sed para beber.

- Siempre que puedas, evita las comidas preparadas, la comida rápida (hamburguesas, hot dog, etc), así también los alimentos enlatados precocidos.
- Evita las colas, jugos con colorante y endulzantes artificiales y gluten.
- Comer deprisa puede causar problemas digestivos. Disfruta tu comida: tómate tu tiempo, siéntate y relájate.
- Comprueba las etiquetas de la comida que compras.

Plato Saludable

Imagen 11. Plato Saludable



Elaborado por: <https://www.clikisalud.net/como-seria-mi-plato-saludable/>

De acuerdo a la imagen el plato saludable debe contener la mitad de vegetales y frutas; la cuarta parte de proteínas y la otra cuarta de carbohidratos. No debemos olvidarnos que se debe beber 4 vasos de agua como mínimo al día y no ingerir durante las comidas frías, más bien beber antes de los alimentos o después de la ingesta de alimentos.

Importancia de la alimentación en la etapa escolar

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto.

Nutrición durante la edad escolar. Recomendaciones

- Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas
- Provoca un aporte de leche y derivados. Mínimo de unos 500 mililitros al día
- Aporta proteínas de origen animal y vegetal
- Potencia el consumo de legumbres y de pescados
- Cuida que las raciones de carne no sean demasiado generosas
- Impulsa el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina
- Evitar el exceso de sal
- Limita el consumo de azúcar; caramelos, golosinas, bebidas azucaradas muy ocasionalmente
- Toma agua como bebida principal

UNIDAD III. LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE

La lonchera escolar es una de las cinco comidas que los niños y adolescentes en etapa de crecimiento y desarrollo requieren para cubrir sus necesidades de nutrientes y energía. Ya sea en la etapa preescolar o hacia el fin de la secundaria, la lonchera escolar representa el 15% de la alimentación del día, así que debe satisfacer el requerimiento de nutrientes y energía, para que así el menor pueda alcanzar un máximo potencial y no padecer algunas deficiencias.

Ahora que los niños han reanudado las clases es muy importante cuidar su alimentación. Es por ello que el Ministerio de Salud a viene dando una serie de recomendaciones para que los padres envíen a sus hijos loncheras nutritivas y saludables. Para que la lonchera sea nutritiva, debe constar de alimentos variados que incluyan un producto de origen animal como huevo, pollo, atún, carne y lácteos como queso, leche o yogurt. Asimismo, un alimento energético que puede ser pan, mermelada, mantequilla y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales como jugos de fruta natural y agua.

En el caso de regiones como la sierra, se puede utilizar habas o papa sancochada, chuño, mote de maíz o trigo, charqui tostado, entre otros, mientras que, para la selva, se pueden preparar refrigerios con cecina, plátano maduro, tostado, chifle, entre otros.

Una lonchera nutritiva debe tener:

- Alimentos naturales, es mejor preferirlos frente a los elaborados.
- Alimentos agradables, apetitosos y de fácil digestión.
- Agua, jugos naturales o lácteos, evitando bebidas gaseosas.
- Variedad de alimentos durante la semana, para asegurar el aporte de diversos nutrientes.
- Recipientes prácticos, limpios y seguros

¡Advertencia!

- Es mejor prescindir de productos que se descomponen fácilmente o requieren refrigeración, y limitar la compra de alimentos poco saludables como: fritos, dulces, bebidas artificiales, gaseosas, alimentos con alto contenido de grasa, etc.
- La lonchera nutritiva nunca debe reemplazar a desayuno o al almuerzo.
- Los niños y niñas siempre deben lavarse las manos antes de consumir los alimentos.

Características que se debe tener en cuenta para el envío de loncheras saludables

- Los alimentos deben ser saludables. Deben nutrir y dar energía al niño. Se puede recurrir a los cereales, tubérculos o almidones en general.
- Se deben agregar a la lonchera alimentos que den proteínas, como el huevo o el queso.
- Necesita de vitaminas y minerales. Para esto envíales frutas de su agrado, en su estado fresco y con la cáscara.
- Lo más importante: líquido. El agua es la mejor alternativa. Muchas personas no saben qué alimentos elegir y menos cómo combinarlos. Deben aprender lo que deben tener en cuenta para preparar una lonchera saludable. Aquí se presentan algunas opciones.

Imagen No. 12. Lonchera Saludable

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan francés con hamburguesa casera. - 1 pera. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con leche. - 1 pan con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogur. - 1 plátano. - 1 huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con lomito saltado. - 1 manzana. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan ciabatta con pollo deshilachado y tomate en cuadraditos. - 1 mandarina. - Agua de cebada.
Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de leche fría. - 1 plátano. - 1 tuna. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con mermelada. - 1 taza de avena con quinua. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 choclo con 2 tajadas de queso fresco. - 1 vaso con refresco de naranja. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con palta, huevo y lechuga. - 1 manzana. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 camote pequeño con relleno (sangrecita) con verduras. - 1 vaso de carambola. - 1 mandarina.
Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14	Opción 15
<ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de jamón y espinaca (1 huevo). - 1 plátano. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con manzana. - 1 pan árabe con queso fresco. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 papa pequeña sancochada con 1 tajada de queso fresco y 1 lonja de jamón inglés. - 1 mandarina. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo duro con 2 tostadas. - Jugo de carambola. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con mantequilla y jamón. - Chicha morada. - 1 manzana.
Opción 16	Opción 17	Opción 18	Opción 19	Opción 20
<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich de pan de molde con pollo, espinaca, nueces y mozzarella. - 1 pera. - Agua de cebada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con quinua. - 2 tostadas con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich integral de atún en salsa de cebolla. - Refresco de maracuyá. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con 1 huevo frito. - Refresco de membrillo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan árabe con 3 aceitunas. - 1 manzana. - Agua de cebada.

Fuente: <https://www.pinterest.com/senorasherrow/comida-lonchera-saludable/?lp=true>

Modelo de lonchera de acuerdo a las Regiones del Ecuador.

Imagen No. 13. Lonchera por regiones

Día	Sierra	Costa	Oriente
Lunes	Sánduche de queso Naranja Agua	Sánduche de atún Tomate y cebolla Sandía Agua	Tortilla de yuca con queso Naranja Agua
Martes	Choclo con queso Refresco de quinua	Corviche Piña Agua	Majado de verde Refresco de arazá
Miércoles	Quimbolito Leche Durazno	Muchín de yuca con queso Naranja Agua	Ensalada de frutas Avena
Jueves	Tortillas de quinua con queso Manzana	Maduro asado con queso Leche Frutillas	Bolón de verde con queso Achiote Agua
Viernes	Habas con queso Granadilla Agua	Tortillas de verde Limonada	Torta de frutipán Leche
Lunes	Tortilla de lenteja Yogur	Ceviche de palmito Sandía	Yuca frita con queso Naranja Agua
Martes	Mote pillo Manzana Agua	Torta de maqueño Leche Granadilla	Empanada de verde con queso Refresco de Pomarrosa
Miércoles	Galletas de quinua Yogur con fruta	Humita Fruta de temporada Agua	Buñuelos de yuca Colada de avena con naranjilla
Jueves	Chochos con tostado o chulpi Durazno Agua	Tortilla de maíz Leche con chocolate Pera	Torta de zanahoria Leche
Viernes	Meloco con queso Naranja	Revuelto de palmito con huevo Mango	Panqueque de maduro Lima

Fuente: <http://sinmiedosec.com/como-preparar-una-lonchera-escolar-saludable-en-ecuador/>

4.3.3. Socialización de la Guía de Alimentación Saludable a través de un taller.

Para la socialización de la guía se desarrollará un taller de capacitación dirigido los padres de familia, el mismo estará estructurado de la siguiente forma:

La socialización de la guía será basada en el trabajo colaborativo y en equipo. El esquema metodológico a seguir en cada sesión, es el siguiente:

1. Presentación del tema.
2. Exposición de los objetivos.
3. Desarrollo de cada sesión, durante esta etapa se efectuarán las siguientes actividades:
 - Actividades de inicio
 - Explicación de conceptos
 - Actividades de participación en equipo a través de grupos de trabajo.
 - Análisis y reflexiones
 - Generalización de conceptos y reflexiones sobre el tema
4. Conclusiones obtenidas.
5. Compromisos establecidos.

Tabla 14. Taller de Socialización a docentes de la Guía de Alimentación Saludable, dirigido a Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

OBJETIVO	ACTIVIDADES DEL TALLER DE CAPACITACIÓN	METAS	RECURSOS UTILIZADOS	TIEMPO ESTIMADO	RESPONSABLE DEL TALLER
<p>Socializar la Guía de alimentación saludable con los Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau valorando su importancia en el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes del 5to año</p>	<p>Actividades de inicio. Presentación en parejas a través de la descripción visual de sus características.</p> <p>Explicación de conceptos Presentación de diapositivas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de conceptualizaciones fundamentales. <p>Actividades de participación en equipo a través de grupos de trabajo.</p> <p>Análisis y reflexiones.</p> <p>Generalización de conceptos y reflexiones sobre el tema.</p> <p>Conclusiones obtenidas. Los padres de familia comprenden la importancia de una alimentación saludable para tener una buena salud y buen desarrollo cognitivo.</p> <p>Compromisos establecidos. Mejorar los hábitos alimenticios en los hogares</p>	<p>-Compromiso de trabajo en equipo.</p> <p>Compromiso de mejorar actitudes</p> <p>-Participar activamente en el taller</p>	<p>Humanos: Facilitador</p> <p>-Director -Docentes</p> <p>Materiales: -Proyector -Papelotes</p>	<p>A partir del mes de Noviembre</p>	<p>-Director del plantel. -Investigador - Docentes</p>

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

La guía de alimentación saludable, es un documento que servirá de orientación a los padres de familia para proveer de hábitos alimenticios saludables a sus hijos. Con la aplicación de la presente propuesta se logrará una acción positiva, pero de una correcta cultura alimentaria, porque en la medida de que los niños reciban una alimentación saludable el rendimiento académico mejorará asegurando el éxito educativo. Una sociedad bien alimentada y con amplios conocimientos sobre nutrición hará que nuestro país avance progresivamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Escuelapedia*. (25 de julio de 2017). Obtenido de <http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>
- Alejandro. (2016). *Blog Salud Mundial*. Obtenido de Problemas de Salud: <http://alejandrosaludmundial.blogspot.es/categoria/problemas-de-alimentacion/>
- Alejandro-SaludMundial. (12 de octubre de 2016). *BLOG DE ALEJANDRO-SALUDMUNDIAL*. Obtenido de <http://alejandrosaludmundial.blogspot.es/categoria/problemas-de-alimentacion/>
- Arévalo Fasabi, J., & Castillo Arroyo. (2011). *“Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes”*. Tarapoto, Perú: Tesis de grado. Universidad Nacional de San Martín.
- AREVALO, J., & CASTILLO, J. (2011). *RELACION ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 0655*. TARAPOTO: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN.
- Arévalo, J., & Castillo, J. (2011). *RELACION ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 0655*. TARAPOTO: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN.
- Avila Ortega, D. (2016). *Rol de los Padres de Familia y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes*. Guayas, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.
- AVILA, D. (2016). *Rol de los Padres de Familia y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes*. Milagro: Universidad Estatal de Milagro.
- Balarezo Torres, C. (2014). *Desnutrición crónica y anémica, asociación con el rendimiento escolar en los niños y niñas de 6 y 12 años de la escuela República de Chile*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Casanueva, E. (2001). *Definición de Nutrición. Nutriología Médica*. México: Panamericana.
- Colquicocha Hernández, J. (2009). *Relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar de los niños de 6 y 12 años de la I. E. Huárcar*. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Delgadillo Lara, I. (2012). *icdelgadilloblogs*. Obtenido de <http://icdelgadillolhc-2013.blogspot.com/>
- ESCUELAPEDIA. (abril de 2016). *Escuelapedia*. Obtenido de Información Didáctica: <http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>

- FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN. (22 de Febrero de 2016). *FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Jasp, C. (07 de julio de 2010). *Rendimiento Académico Escolar*. Obtenido de <http://wwwestrategias264.blogspot.com/2010/07/rendimiento-academico-escolar.html>
- JASPE, C. (07 de julio de 2010). *El Rendimiento Estudiantil y las Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje*. Obtenido de Rendimiento Académico Escolar: <http://wwwestrategias264.blogspot.com/2010/07/rendimiento-academico-escolar.html>
- Jimenez Olivar, F. (2015). *Clasificación de los alimentos*. Obtenido de <https://prezi.com/tcfk6k8kuejq/clasificacion-de-los-animales/>
- JIMENEZ, O. F. (23 de julio de 2015). *clasificacion de los animales*. Obtenido de [prezi.com: https://prezi.com/tcfk6k8kuejq/clasificacion-de-los-animales/](https://prezi.com/tcfk6k8kuejq/clasificacion-de-los-animales/)
- Lopategui Corsino, E. (04 de Agosto de 2017). *SaludMed*. Obtenido de Conceptos básicos de nutrición: <http://www.saludmed.com/Salud/Nutricion/ConcptBa.html>
- LOPATEGUI, E. (30 de junio de 2000). *CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/Salud/Nutricion/ConcptBa.html>
- Marín, Z. (2008). *Elementos de la Nutrición Humana. Primera*. Costa Rica.
- Martínez Álvarez , J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid, España.
- Mendoza, G. (2012). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Escuela Fiscal Mixta # 1 Carlos Matamoros Jara del Cantón Naranjito*. Universidad Estatal de Milagro. Instituto de Postgrado y Educación continúa. Milagro, Ecuador: Universidad de Milagro.
- Mendoza, L. (2014). *DESNUTRICIÓN Y SU RELACIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS, COMUNIDAD 20 DE FEBRERO, CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RÍOS, ABRIL – OCTUBRE 2014*. Babahoyo, Ecuador: Universidad de Babahoyo.
- Ministerio de Educación y Ciencia de Bogoña Merino. (2017). *Alimentación saludable. Guía para las familias*. Bogoña Merino: Ministerio de Educación.
- Moreira Mosquera, S. (2015). *La nutrición y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 9 y 10 años de la escuela de educación básica "Nicolás Mestanza y Alava"*. Guayquil, Guayas, Ecuador: Tesis de grado - Universidad de Guayquil.

- MOREIRA, S. (2015). *La nutrición y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 9 y 10 años de la escuela de educación básica "Nicolás Mestanza y Alava*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Navarro, R. (2013). El rendimiento académico. *Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1, 4.
- Núñez Rodríguez , M. (2010). El docente como motivador. *Universidad de Tolima*, 26(ISSN 0120-5552), 1.
- Palma Quintana, J., & Mendoza Briones, L. (2014). Desnutrición y su relación en el rendimiento escolar de los niños de 5 a 9 años de la comunidad 20 de febrero . Quevedo, Los Ríos, Ecuador: Tesis de grado - Universidad de Babahoyo.
- Rodríguez Palmero, M. (Febrero de 2016). *Fundación española de la nutrición (FEN)*. Obtenido de Aliemntación y desarrollo cognitivo: <http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Universidad de Brasil. (2005). *Estado nutricional de escolares de 7 a 10 años de edad: diagnóstico y comparación de métodos*. Sao Paulo - Brasil.
- USDA Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (2003). *La guía de la pirámide de alimentos*. Estados Unidos.

ANEXOS

MATRIZ DE RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		INDICADORES DE LAS VARIABLES
LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS	GENERAL:	GENERAL	GENERAL	INDEPENDIENTE	CONCEPTO	INDEPENDIENTE
	¿Cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los niños de 5to año de Educación General Básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau?	Determinar cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los niños de 5 ^{to} Año de Educación General Básica de la Juan Jacobo Rousseau.	La adecuada nutrición mejorará el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año de educación general básica de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau.	La Nutrición	La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. (Lopategui Corsino, 2017)	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición • Importancia de la Nutrición • Alimentación nutritiva • Tipos alimentación nutritiva
	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ALTERNATIVAS	DEPENDIENTE	CONCEPTO	DEPENDIENTE
	<p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica?</p> <p>¿Cuál es el rendimiento académico en los estudiantes del 5to año de educación básica?</p> <p>¿Cómo promover una buena nutrición para los niños con la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela para el fortalecimiento de la adecuada alimentación para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año?</p>	<p>Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica.</p> <p>Analizar el rendimiento académico en los estudiantes del 5to año.</p> <p>Diseñar una guía para la nutrición de los niños con la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela en la adecuada nutrición de los niños para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5to año.</p>	<p>Identificando los hábitos alimenticios que tienen los niños del 5to año de educación básica, se conocerá la calidad de alimentación que están recibiendo los estudiantes en sus hogares.</p> <p>Si conozco los hábitos nutricionales que realizan en el tiempo libre (recreo)se determinara su desenvolvimiento escolar.</p> <p>Al promover la participación de los padres de familia, maestros y autoridades de la escuela en la adecuada nutrición de los niños, ellos mejorarán el rendimiento académico en el aula</p>	Rendimiento académico	Es el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional” (Avila, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> • El rendimiento académico. • Características del rendimiento académico. • Función del rendimiento académico. • Función del docente en el rendimiento académico.



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROSSEUA.

Estimado docente: Le solicito de la manera más cordial se digne llenar este cuestionario que tiene por objeto recoger la información del tema a investigar. NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS. Los datos obtenidos de esta encuesta serán de utilidad para este estudio.

Instructivo: Escoja la respuesta que usted crea conveniente.

- Responda con una x en una sola respuesta

- Esta información es confidencial y no lleva mucho tiempo en responder las preguntas

1. ¿Considera que los estudiantes reciben una buena nutrición?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

2. ¿La institución recibe colación escolar por parte del gobierno?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

3. ¿En la institución el bar escolar vende alimentos saludables?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

4. ¿Los estudiantes consumen frutas y ensaladas durante el recreo?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

5. ¿Los padres envían alimentos saludables en la lonchera a sus hijos?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

6. ¿Ha realizado el plantel talleres sobre alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico a los padres de familia?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

7. ¿Ha abordado durante sus clases el tema de alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

8. ¿La alimentación que reciben los estudiantes en casa influye en el rendimiento académico?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

9. ¿Considera ud que los padres de familia investigan sobre el valor nutricional de los alimentos?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

10. ¿Entregando una guía de alimentación saludable a los padres mejoraría la salud de los estudiantes?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROSSEUA.

Estimado docente: Le solicito de la manera más cordial se digno llenar este cuestionario que tiene por objeto recoger la información del tema a investigar. NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS. Los datos obtenidos de esta encuesta serán de utilidad para este estudio.

Instructivo: Escoja la respuesta que usted crea conveniente.

- Responda con una x en una sola respuesta

- Esta información es confidencial y no lleva mucho tiempo en responder las preguntas

1. Usted realiza las 5 comidas diarias?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

2. ¿Cómo padre usted le provee de desayuno, almuerzo y merienda a sus hijos?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

3. ¿Usted les provee a sus hijos de vegetales y frutas todos los días?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

4. ¿Deja que sus hijos consuman golosinas?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

5. Su hijo consume los alimentos que preparan en el bar de la escuela?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

6. En la semana se reúne con toda su familia para compartir los alimentos?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

7. ¿Al preparar los alimentos usted averigua el valor nutricional de los alimentos que consume?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

8. ¿Con que frecuencia deja que su hijo consuma comidas rápidas como papas fritas, hamburguesas, etc?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

9. ¿Han tenido los miembros de su familia problemas de salud por la alimentación?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

10. ¿Hacen ejercicios físicos diariamente?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JUAN JACOBO ROSSEUA.

Estimado docente: Le solicito de la manera más cordial se digne llenar este cuestionario que tiene por objeto recoger la información del tema a investigar. NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS. Los datos obtenidos de esta encuesta serán de utilidad para este estudio.

Instructivo: Escoja la respuesta que usted crea conveniente.

- Responda con una x en una sola respuesta

- Esta información es confidencial y no lleva mucho tiempo en responder las preguntas

ENCUESTA A ESTUDIANTES

1. ¿Usted consume las 5 comidas diarias?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

2. ¿Tus padres te proveen de desayuno, almuerzo y merienda?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

3. ¿Consumes vegetales y frutas todos los días?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

4. ¿Consumes golosinas?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

5. ¿Consumes los alimentos preparados en el bar de la escuela?

Muy Frecuente

Frecuentemente

Poco Frecuente

Nunca

6. ¿Todos los días de la semana compartes los alimentos con toda tu familia?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

7. ¿Conoces el valor nutritivo de los alimentos que consumes en tus comidas diarias?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

8. ¿Con que frecuencia ingieres alimentos como papas fritas, hamburguesas, o comidas rápidas?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

9. ¿Tus padres o hermanos padecen de problemas en su salud por la alimentación?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca

10. ¿En tu familia realizan ejercicios físicos diariamente?

- Muy Frecuente
- Frecuentemente
- Poco Frecuente
- Nunca



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



SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL

PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 11 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. Se hizo una investigación preliminar de campo. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. Se ubicó y planteó el problema general 	<p>f.  Cindy Salavarría Jimenez</p> <p>f.  Lcd. Marcos Fuentes. Msc</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 18 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos. 	<p>f.  Cindy Salavarría Jimenez</p> <p>f.  Lcd. Marcos Fuentes. Msc</p>



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



<ul style="list-style-type: none"> Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	<p>f.  Cindy Salavarría Jimenez</p> <p>f.  Lcd. Marcos Fuentes. Msc</p>

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 25 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se respondió al problema en forma de hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis. 	<p>f.  Cindy Salavarría Jimenez</p> <p>f.  Lcd. Marcos Fuentes. Msc</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los 	<p>f.  Cindy Salavarría Jimenez</p>



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



	indicadores de las hipótesis	f..... Lcd. Marcos Fuentes. Msc
--	------------------------------	------------------------------------

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 2 de Octubre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística 	<ol style="list-style-type: none"> Se hizo una revisión de la investigación descriptiva. 	f..... Cindy Salavarría Jimenez f..... Lcd. Marcos Fuentes. Msc
<ul style="list-style-type: none"> Se hicieron los cuadros para la recolección de datos. 	<ol style="list-style-type: none"> Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas 	f..... Cindy Salavarría Jimenez f..... Lcd. Marcos Fuentes. Msc

LCD. MARCOS FUENTES. MSC



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



Babahoyo, 3 de julio del 2017

Sr. Licenciado
Bruno Romero Cotto
Director De La Escuela De Educación Básica Juan Jacobo Rosseau

Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de parte de la Sra. **Cindy Angie Salavarría Jimenez** con C. **120794481-8**, estudiante egresada de la universidad técnica de Babahoyo de la carrera **Educación Básica**, el motivo de la presente es para solicitarle de la manera más comedida autorice a quien corresponda se me permita poder realizar la recolección de evidencias tales como fotos, aplicación de encuestas a docentes y estudiantes del quinto año de educación general básica, todo esto con el objetivo de la ejecución del proyecto de investigación para la obtención del título de **Licenciada En Ciencias de la Educación mención Educación Básica**, cuyo tema es:

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS

Sabiendo que me dará una respuesta positiva a la presente, quedo de antemano muy agradecida.

Atentamente.

Cindy Angie Salavarría Jimenez
ESTUDIANTE



Ministerio
de **Educación**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“JUAN JACOBO ROSSEAU”**

CERTIFICACIÓN

Por medio del presente reciba usted cordiales saludos, atendiendo la petición de la **Srta. Cindy Angie Salavarría Jiménez**, estudiante egresada de la carrera de Educación Básica, de la Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación de la Universidad Técnica de Babahoyo, autorizo para que la interesada realice su Proyecto de Investigación con el tema: **NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS**

Particular que se da a conocer para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



Lcd. **Juan Bruno Romero Cotto**
**DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
JUAN JACOBO ROSSEAU**

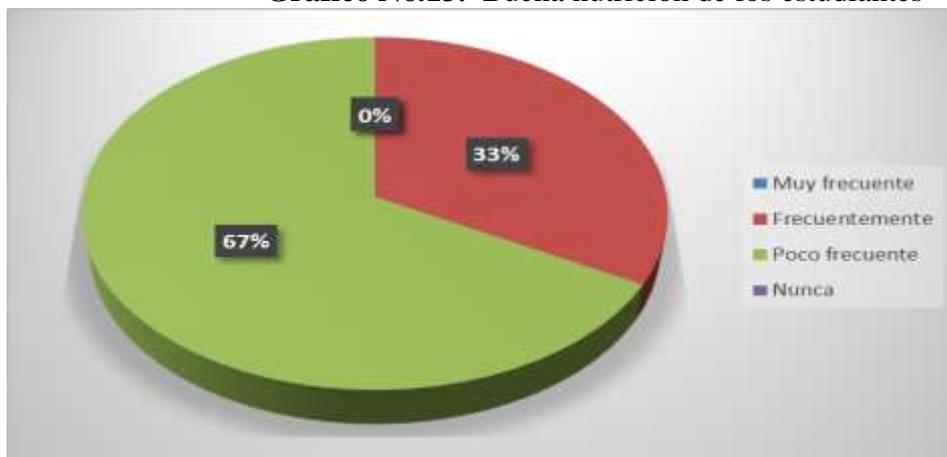
5. ¿Considera que los estudiantes reciben una buena nutrición?

Tabla No. 15. Buena nutrición de los estudiantes

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
5.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	1	33%
	Poco frecuente	2	67%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.13. Buena nutrición de los estudiantes



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo con la encuesta realizada, el 67% de docentes expresan que poco frecuentemente los estudiantes reciben una buena alimentación por parte de los padres, mientras que el 33% manifiesta que frecuentemente.

6 ¿La institución recibe colación escolar por parte del gobierno?

Tabla No. 16. Colación Escolar.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
6.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	3	100%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

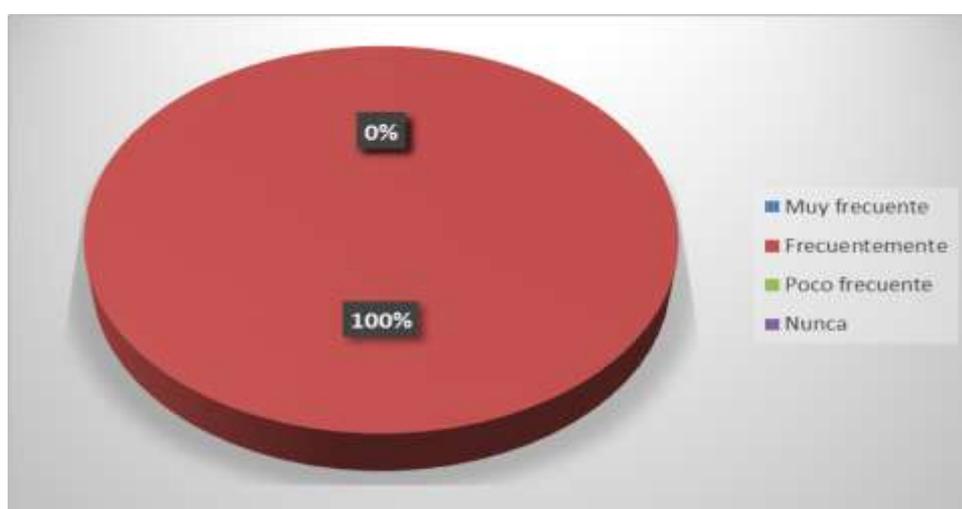


Gráfico No. 14. Colación Escolar.

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Todos los docentes, que corresponde al 100% de encuestados, afirman que el gobierno proporciona frecuentemente de colación escolar a la institución educativa.

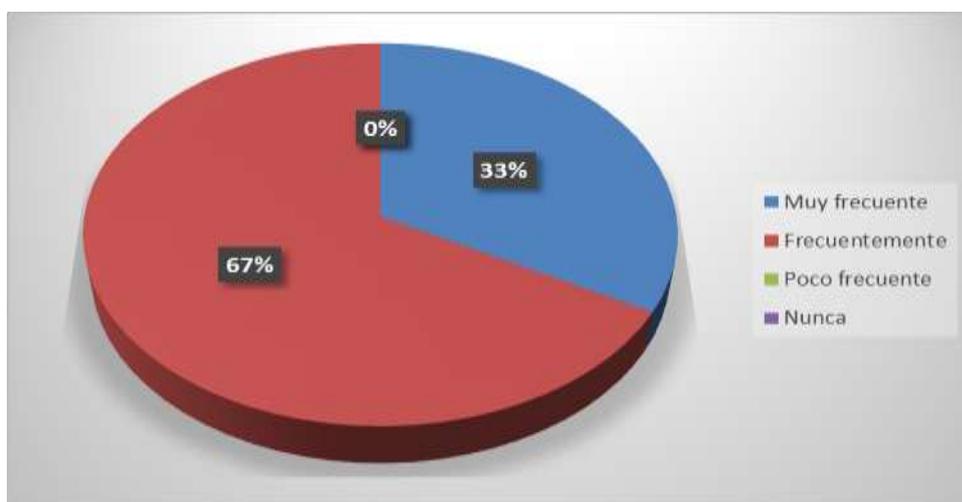
7 ¿En la institución el bar escolar vende alimentos saludables?

Tabla No. 17. Alimentos saludables en el plantel educativo

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
7.	Muy frecuente	1	33%
	Frecuentemente	2	67%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Grafico No. 15. Alimentos saludables en el plantel educativo



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Análisis.

El 33% de los docentes encuestados concuerdan con que en el bar escolar de la institución educativa muy frecuentemente ofrecen alimentos saludables para el consumo de los estudiantes, mientras que el 67% manifiesta frecuentemente.

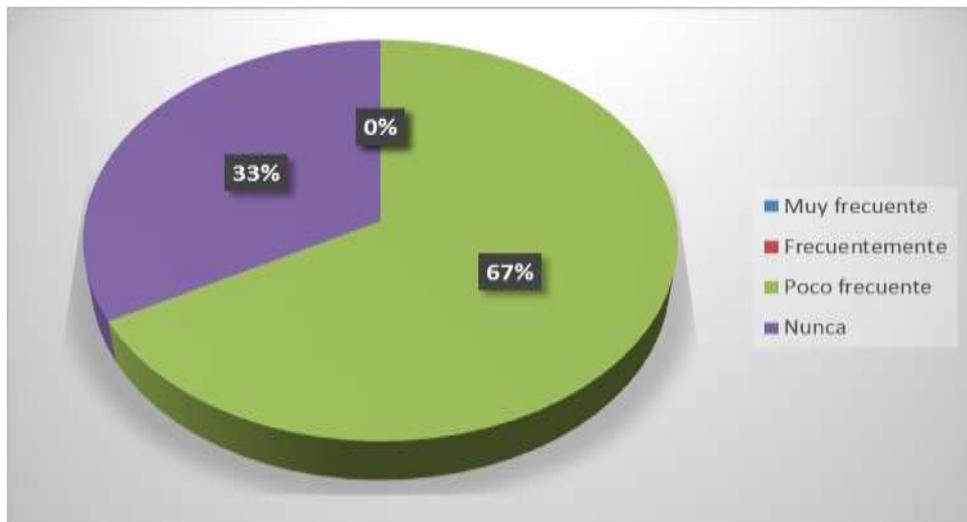
8 ¿Los estudiantes consumen frutas y ensaladas durante el recreo?

Tabla No. 18. Consumo de frutas y ensaladas en el recreo

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
8.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	2	67%
	Nunca	1	33%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No. 16. Consumo de frutas y ensaladas en el recreo



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados, el 33% docentes encuestados, afirman que frecuentemente los estudiantes consumen frutas y ensaladas durante el recreo, mientras que el 67% expresa que los hace poco frecuentemente.

9. ¿La alimentación que reciben los estudiantes en casa influye en el rendimiento académico?

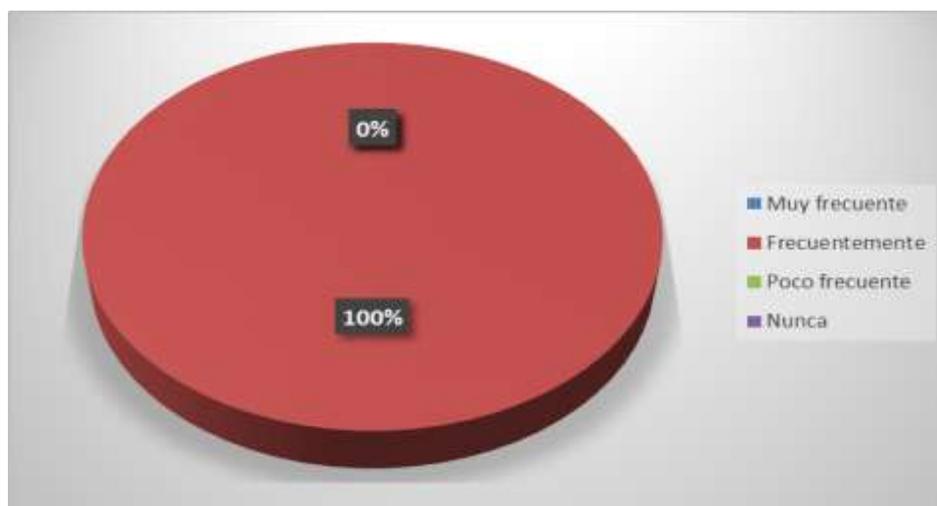
Tabla No. 19. Influencia de la alimentación en el rendimiento académico.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
9.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	3	100%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	0	0%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez

Gráfico No. 17. Influencia de la alimentación en el rendimiento académico.



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

El 100% de los docentes encuestados afirman que frecuentemente la alimentación que reciben los estudiantes en casa influye en el rendimiento académico

10. ¿Considera ud que los padres de familia investigan sobre el valor nutricional de los alimentos?

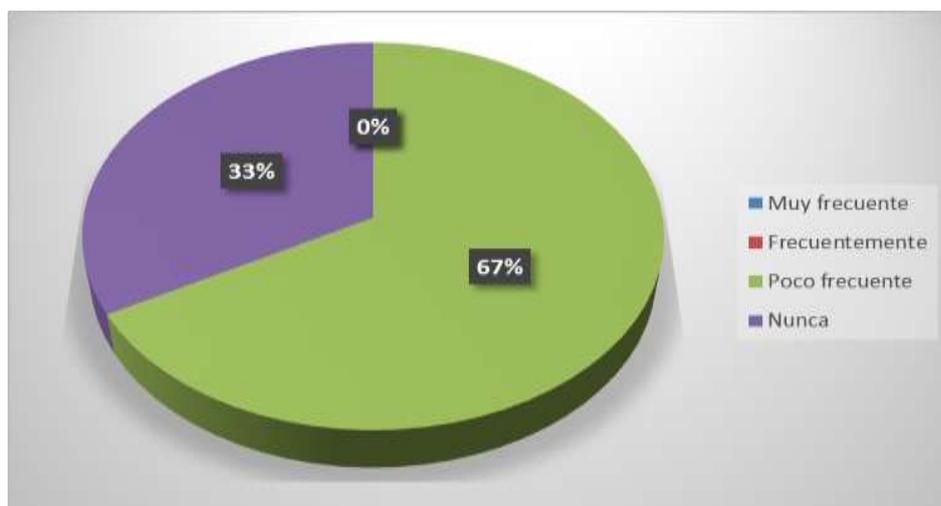
Tabla No. 20. Valor nutricional de los alimentos.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	2	67%
	Nunca	1	33%
Total		3	100%

Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No. 18. Valor nutricional de los alimentos.



Fuente: Docentes de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los docentes encuestados, el 67% manifiestan que poco frecuentemente los padres de familia se preocupan por conocer cuál es el valor nutricional de los alimentos que consumen, en tanto el 33% expresa que nunca.

5. ¿Usted realiza las 5 comidas diarias?

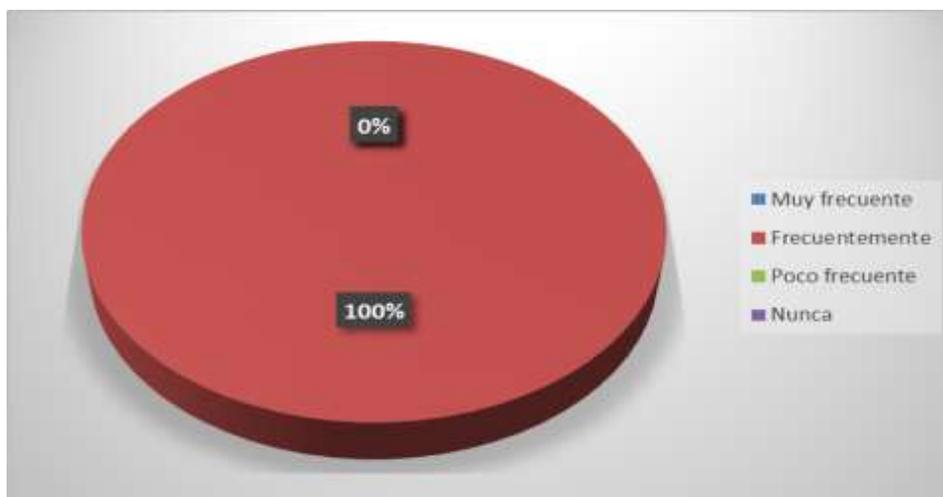
Tabla No. 21. Cantidad de comidas diarias

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
5.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	33	100%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Grafico No.19 Cantidad de comidas diarias



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Análisis.

El 100% de los padres encuestados afirman que nunca consumen las 5 comidas diarias en sus hogares.

6. ¿Cómo padre usted le provee de desayuno, almuerzo y merienda a sus hijos?

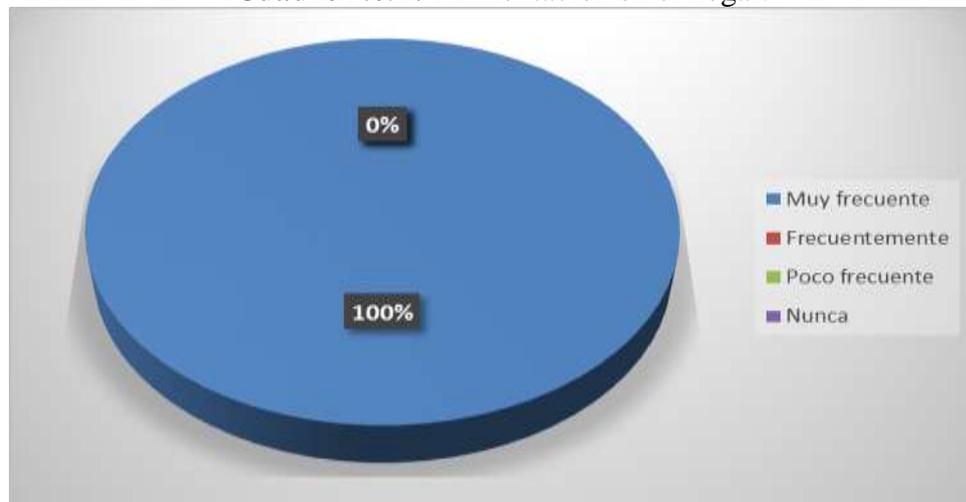
Tabla No.22. Alimentación en el hogar.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
6.	Muy frecuente	33	100%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Cuadro No.20 Alimentación en el hogar.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jimenez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados de la encuesta, el 100% de padres de familia, responde que muy frecuentemente ellos les proveen de desayuno, almuerzo y merienda a sus hijos.

7. ¿Deja que sus hijos consuman golosinas?

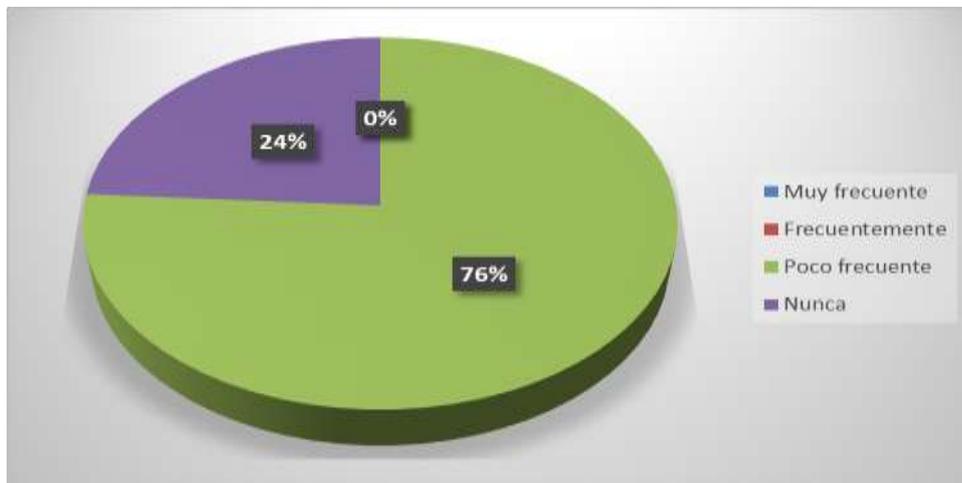
Tabla No.23. Consumo de golosinas.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
7.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	25	76%
	Nunca	08	24%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.21. Consumo de golosinas.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados el 76% de padres de familia permiten que sus hijos consuman golosinas con poca frecuencia y un 24% de los padres de familia nunca dejan que sus hijos consuman golosinas

8. ¿Su hijo consume los alimentos que preparan en el bar de la escuela?

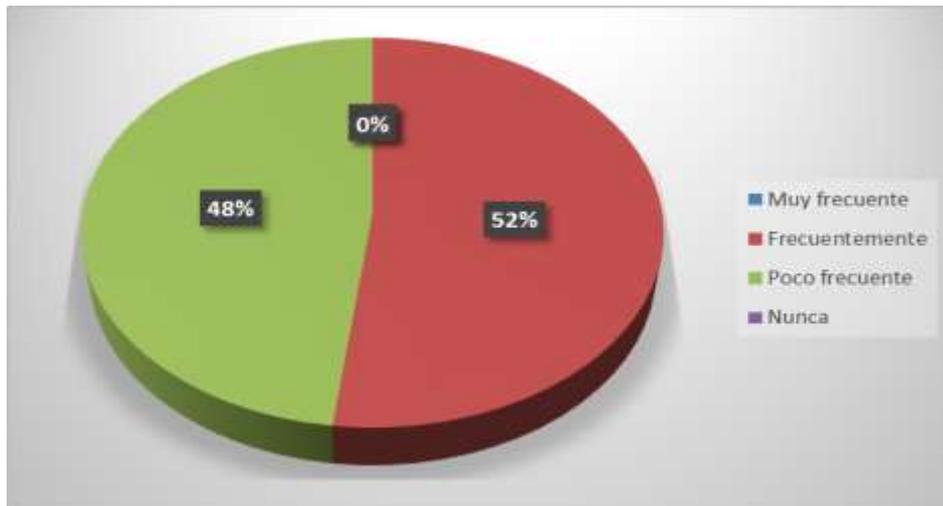
Tabla No.24. Consumo de alimentos en el bar.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
8.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	17	52%
	Poco frecuente	16	48%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico N° 22. Consumo de alimentos en el bar.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a la encuesta aplicada a los padres de familia encuestados, el 52% responde que frecuentemente consumen los alimentos preparados en el bar de la escuela y un 48% lo hace con poca frecuencia.

9. ¿En la semana se reúne con toda su familia para compartir los alimentos?

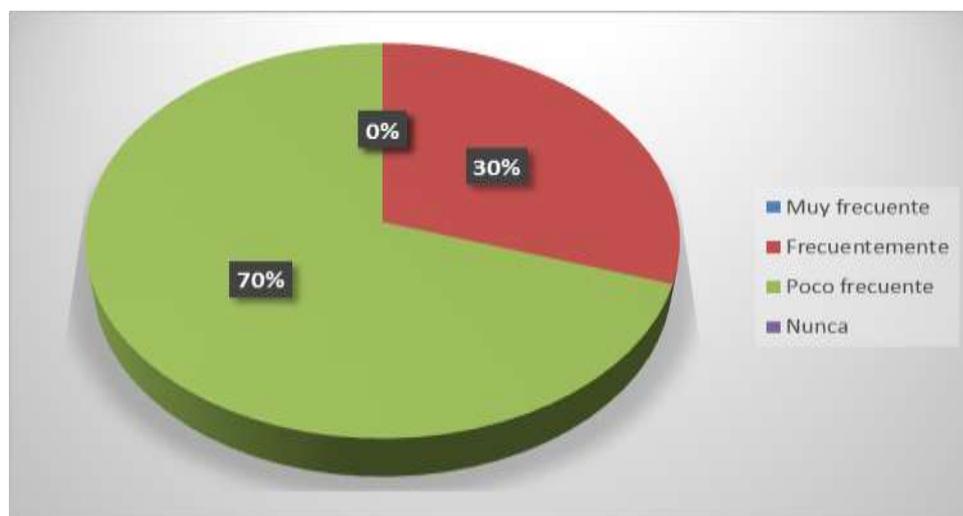
Tabla No.25. Comparte alimentos con la familia.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
9.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	10	30%
	Poco frecuente	23	70%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No.23. Comparte alimentos con la familia.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados el 70% de padres de familia encuestados expresa que con poca frecuencia se reúne con toda su familia para compartir los alimentos mientras que un 30% lo realiza frecuentemente.

10. ¿Hacen ejercicios físicos diariamente?

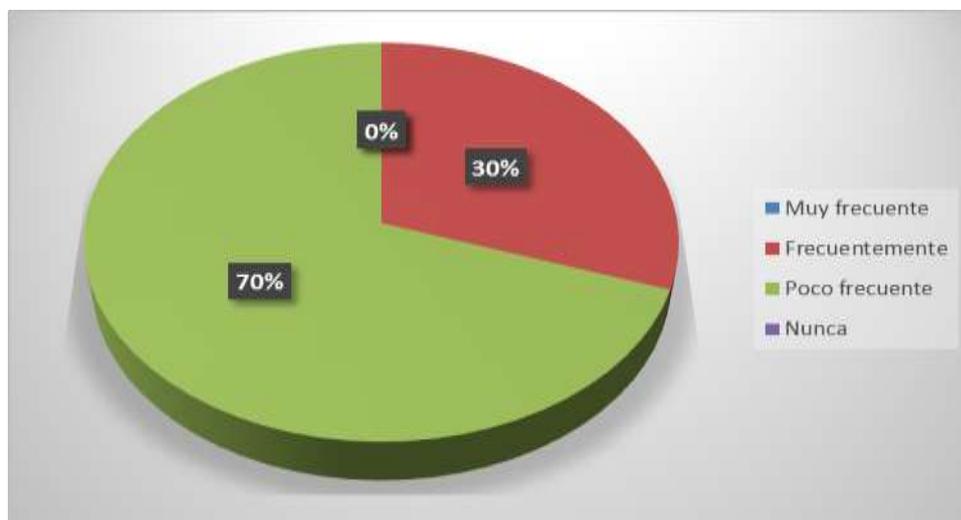
Tabla No.26. Ejercicio diario.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	10	30 %
	Poco frecuente	23	70%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No. 24. Ejercicio diario.



Fuente: Padres de familia de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a los resultados de la encuesta, el 30% los padres de familia responden que realizan ejercicios físicos diarios, mientras que el 70% de ellos lo hacen con poca frecuencia.

5. ¿Usted consume las 5 comidas diarias?

Tabla No.27. Cinco comidas diarias.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
5.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	33	100%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

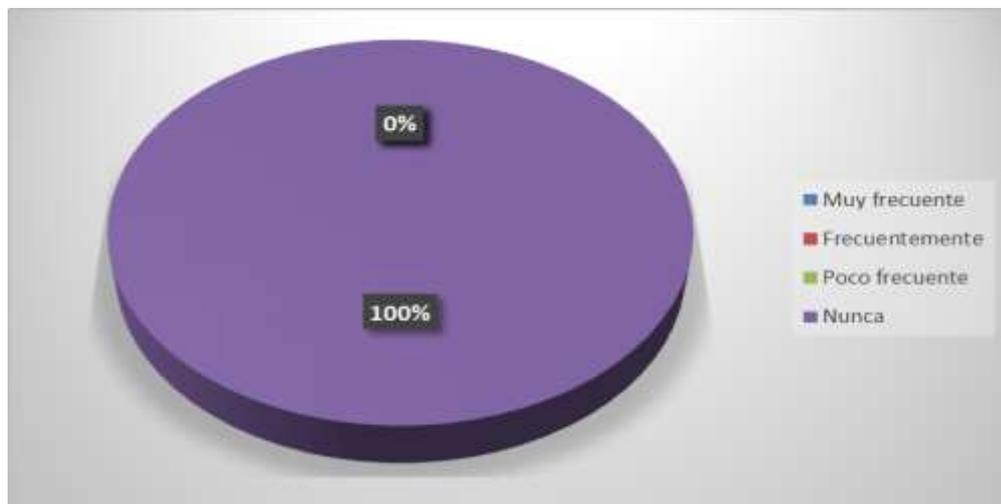


Gráfico No.25. Cinco comidas diarias.

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los estudiantes encuestados en un 100% afirmaron que nunca consumen las 5 comidas diarias en sus hogares.

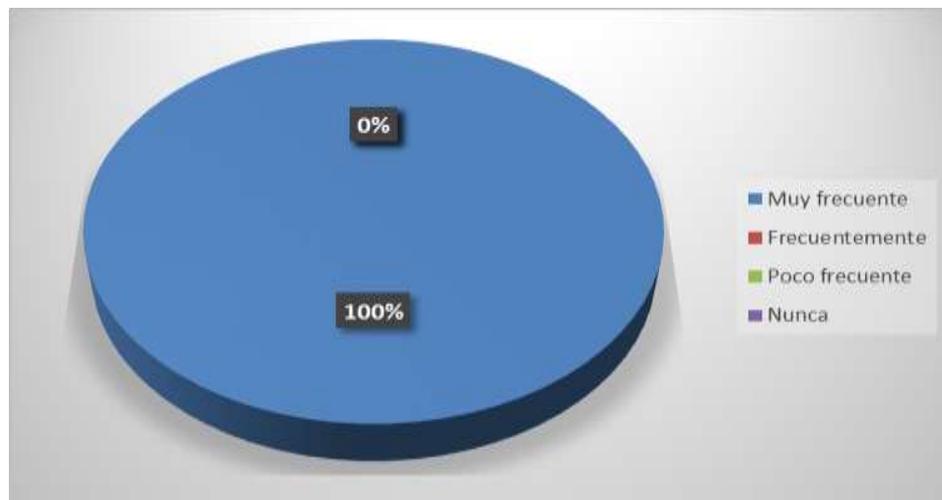
6. ¿Tus padres te proveen de desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla No.28. Alimentación diaria.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
6.	Muy frecuente	33	100%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	0	0%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.26. Alimentación diaria.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De los estudiantes encuestados el 100% afirma que en sus hogares sus padres les proveen muy frecuentemente de desayuno, almuerzo y merienda diariamente.

7. ¿Consumes los alimentos preparados en el bar de la escuela?

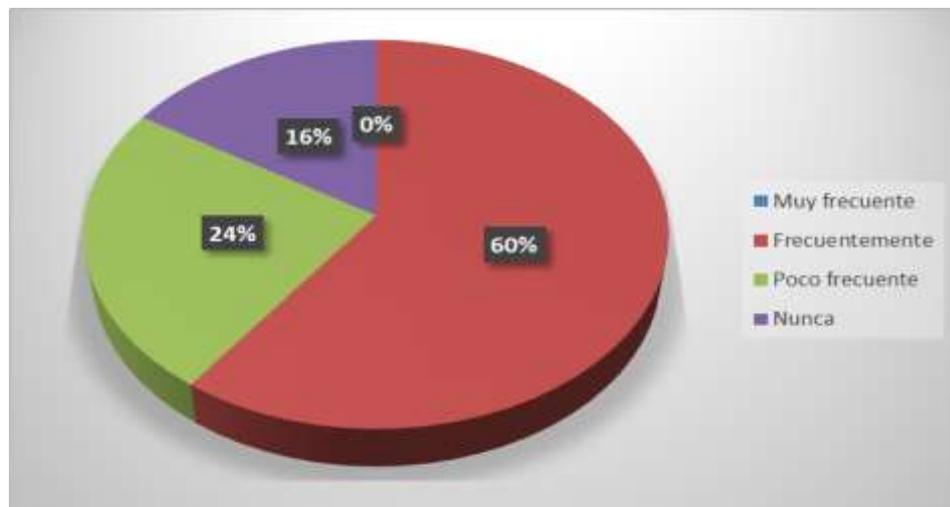
Tabla No.29. Consumo de alimentos en el bar

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
7.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	20	60%
	Poco frecuente	08	24%
	Nunca	05	16%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.27 Consumo de alimentos en el bar



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Del 100% de los estudiantes encuestados un 16% manifestó que nunca consumen los alimentos preparados en el bar escolar, el 24% consumen con poca frecuencia y el 60% afirma que los consumen frecuentemente.

8. ¿Todos los días de la semana compartes los alimentos con toda tu familia?

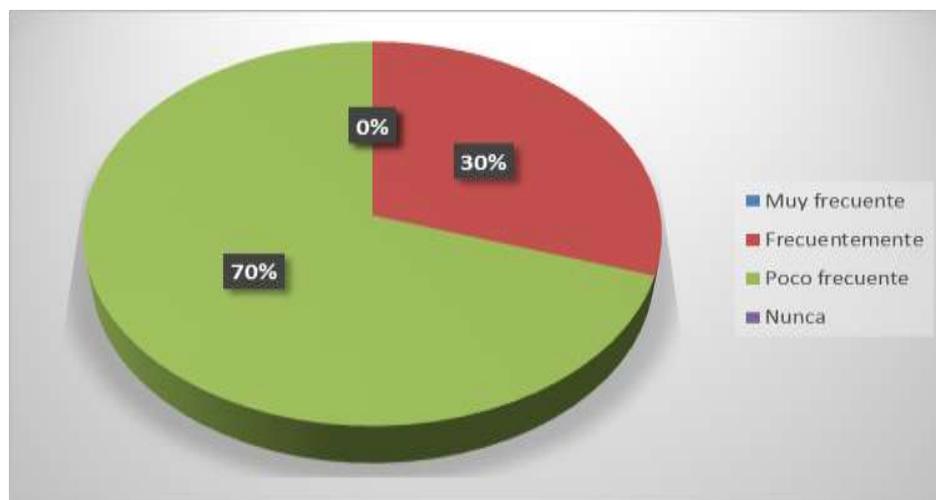
Tabla No.30. Compartir alimentos con la familia.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
8.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	10	30%
	Poco frecuente	23	70%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau.

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.28. Compartir alimentos con la familia.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Los estudiantes encuestados expresaron en un 30% que frecuentemente se reúnen con toda su familia a compartir los alimentos y un 70% lo hace con poca frecuencia.

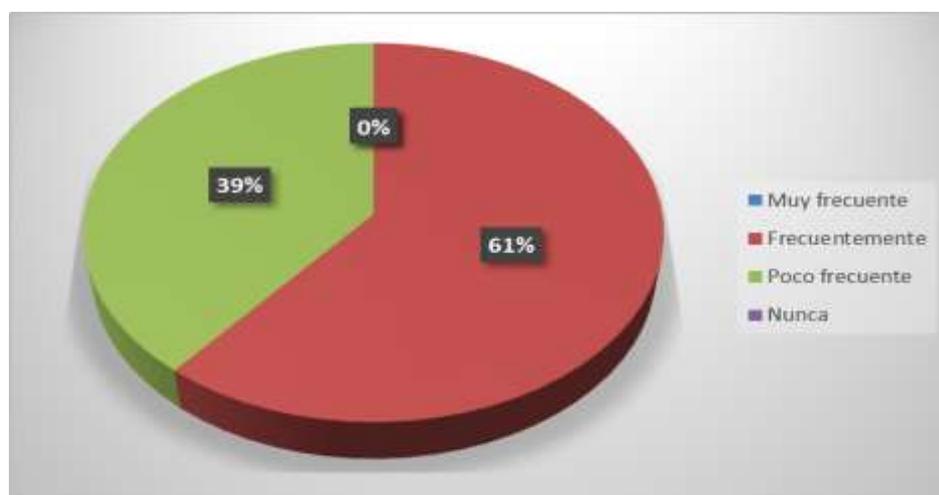
9. ¿Conoces el valor nutritivo de los alimentos que consumes en tus comidas diarias?

Tabla No.31. Valor nutritivo de los alimentos.

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
9.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	20	61%
	Poco frecuente	13	39%
	Nunca	0	0%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Grafico No.29. Valor nutritivo de los alimentos.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau
Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

Del 100% de los estudiantes que fueron encuestados, el 61% dice conocer acerca del valor nutricional de los alimentos que consume y un 39% conoce con poca frecuencia sobre el valor nutricional de los alimentos que ingiere.

10. ¿En tu familia realizan ejercicios físicos diariamente?

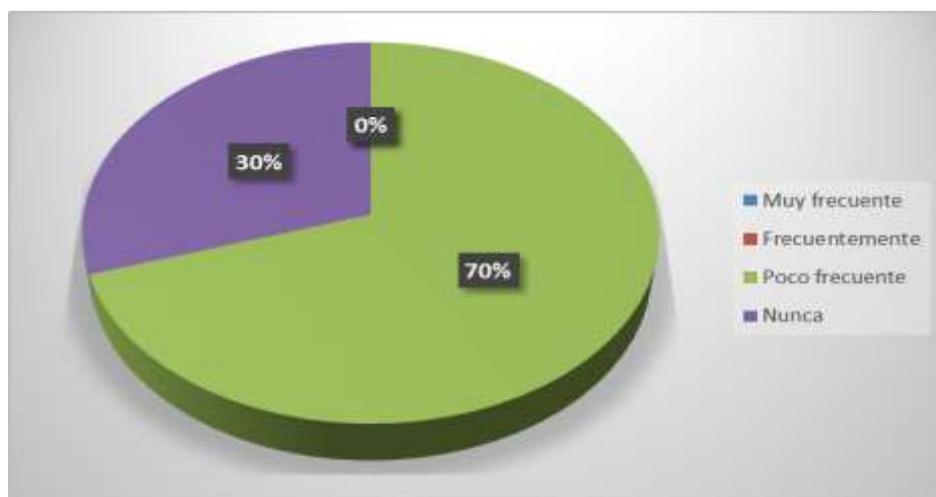
Tabla No.32. Ejercicios físicos diarios

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10.	Muy frecuente	0	0%
	Frecuentemente	0	0%
	Poco frecuente	23	70%
	Nunca	10	30%
Total		33	100%

Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Gráfico No. 30. Ejercicios físicos diarios.



Fuente: Estudiantes de 5to año de la Escuela de Educación Básica Juan Jacobo Rousseau

Elaborado por: Cindy Angie Salavarría Jiménez.

Análisis.

De acuerdo a las respuestas, los estudiantes encuestados responden que el 70% realiza con poca frecuencia los ejercicios físicos, mientras que un 30% nunca realiza actividad física.