



# **UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO**



**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION  
ESCUELA DE CIENCIAS NATURALES**

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

**TEMA:**

**MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO, CANTÓN BABAHOYO,  
PROVINCIA DE LOS RÍOS.**

**AUTOR:**

**CRISTIAN JAVIER ZAMBRANO FRANCO**

**TUTOR:**

**MSC. GINA REAL ZUMBA**

**BABAHOYO, FEBRERO 2020**



## INDICE

RESUMEN .....	5
ABSTRACT .....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA .....	3
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 .....	4
1.2.4. Contexto Institucional.....	4
1.3.    SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	5
1.4.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.4.1. Problema general. ....	6
1.4.2. Sub-problemas o derivados .....	6
1.5.    DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.6.    JUSTIFICACIÓN .....	8
1.7.    OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....	10
1.7.1. Objetivo general .....	10
1.7.2. Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II.- MARCO TEÒRICO O REFERENCIAL.....	11
2.1. MARCO TEÓRICO .....	11

2.1.1. Marco conceptual.....	11
2.1.2. Marco referencial sobre la Problemática de la Investigación.....	29
2.1.2.1. Antecedentes investigativos.....	29
2.1.2.2. Categoría de análisis.....	30
2.1.3. Postura teórica.....	32
2.2. HIPÓTESIS.....	33
2.2.1. Hipótesis general.....	33
2.2.3. Variables.....	34
<b>CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>35</b>
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.1.1. Pruebas Estadísticas Aplicadas.....	35
3.1.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	37
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	82
3.2.1. Específicas.....	82
3.2.2. General.....	83
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	84
3.3.1. Específicas.....	84
3.3.2. General.....	84
<b>CAPITULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.....</b>	<b>85</b>
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	85
4.1.1. Alternativa Obtenida.....	85

4.1.2. Alcance de la Alternativa.....	85
4.1.3. Aspectos Básicos de la Alternativa.....	86
4.1.3.1. Antecedentes.....	86
4.1.3.2. Justificación.....	87
4.2. OBJETIVOS.....	88
4.2.1. General.....	88
4.2.2. Específicos.....	88
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	89
4.3.1. Título.....	89
4.3.2. Componentes.....	89
<b>CONTENIDO DE LA GUÍA.....</b>	<b>94</b>
Primera Actividad:.....	94
<b>Lluvia de ideas.....</b>	<b>94</b>
Compromiso personal y comunitario.....	94
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.....	99
BIBLIOGRAFÍA.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ANEXOS.....	104

## RESUMEN

A nivel mundial existe una lucha para reducir los desórdenes alimenticios de adolescentes, muchos estudios han evidenciado enfermedades que se generan a partir de una mala ingesta alimentaria, sin embargo, son los hábitos lo que determina el futuro de la salud del ser humano. Las culturas alimentarias son muy diversas, incluso en los miembros de una misma familia, en el presente trabajo de investigación, se analiza cuáles son las culturas alimentarias que adoptan los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, asimismo se determina el impacto que estas culturas tienen en relación con el desarrollo de las capacidades de aprendizaje. En el estudio se consideran varios aspectos socioeconómicos y políticos que buscan mejorar los hábitos alimenticios de los educandos, así como los programas y actividades que se desarrollan en la institución educativa, que no han sido eficientes en el cumplimiento de sus objetivos. A partir de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y aplicando instrumentos de investigación que permiten identificar la cultura alimentaria de los adolescentes, se plantea una propuesta que fortalezca la aplicación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes, dando lugar a nuevos estudios en el campo educativo.

**Palabras claves:** Cultura alimentaria, hábitos alimenticios, desarrollo de capacidades de aprendizaje, adolescencia.

## **ABSTRACT**

Globally there is a struggle to reduce adolescent eating disorders, many studies have shown diseases that are generated from a poor dietary intake, however, are habits that determines the future of human health. The food cultures are diverse, including members of the same family, in the present research, analyzes what food cultures adopting teens general education Basic Education David Guevara Naranjo are also the impact is determined these cultures have in relation to the development of learning skills. The study considered various socio-economic and political aspects that seek to improve the eating habits of learners, as well as programs and activities developed in the school, who have not been effective in meeting its objectives. From a quantitative descriptive study and applied research instruments that identify the food culture of adolescents, a proposal to strengthen the application of good eating habits in students, leading to further studies in education arises.

**Keywords:** Food culture, eating habits, learning skills development, adolescence

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia a los malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, la cual ayudará a reconocer los comportamientos repetitivos que conducen tanto a los padres de familia como a estudiantes a seleccionar, preparar y comer ciertos alimentos que no aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, fuerte y al máximo de su capacidad, si no que más bien causan enfermedades como desnutrición, obesidad, hiperactividad, pérdida de concentración, entre otros. Los principales responsables de la mala alimentación son los padres de familia que comparten estos malos hábitos a sus hijos.

La mala alimentación y el estilo de vida actual, ha generado distintas enfermedades crónicas a edades más tempranas, debido al alto consumo de carbohidratos simples que se encuentran en gaseosas, chocolatadas, galletitas, pasteles, pan blanco, dulces y snacks. La ingesta desmedida de estos alimentos sumados a la falta de actividad física incrementa las posibilidades de padecer enfermedades que en los estudiantes de modo que se ve reflejado en el bajo rendimiento escolar, conductas de hiperactividad, obesidad, falta de concentración, pérdida de memoria, entre otros.

Para remediar este problema es necesario que los padres de familia puedan crear conciencia del daño que están causando a los niños y los peligros que a futuro se presentarán debido a estos malos hábitos alimentarios, a su vez puedan obtener la información necesaria acerca de la importancia de enseñarles a sus hijos a alimentarse de manera sana y equilibrada, junto con todos los beneficios que trae cambiar el estilo de vida a uno más saludable, así también aportar a que los estudiantes puedan crecer más sanos, incrementando además su capacidad de concentración y mejorar así su rendimiento escolar.

Este trabajo cuenta con la Línea de Investigación de La Universidad Técnica de Babahoyo referente a las Ciencias ambientales, y de acuerdo a la propuesta dentro de esta investigación la Sublínea corresponde a la de Contaminación Ambiental, meteorología y clima.

# **CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA**

## **1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.

## **1.2. MARCO CONTEXTUAL**

### **1.2.1. Contexto Internacional**

Desde los inicios de población en la tierra, los seres humanos han ingerido alimentos durante su estadía y éstos han cambiado a través del tiempo debido a la obligación por adaptarse a los lugares donde deciden vivir, las escasas herramientas para obtener sus alimentos, hasta los actuales tiempos en los que existe una gran facilidad para obtener cualquier tipo de alimentos.

Actualmente los problemas en los hábitos alimenticios, trae consecuencias deplorables como la obesidad, consumo de comida chatarra, causa enfermedades más comunes en las diferentes naciones del mundo, por lo tanto es considerado uno de los principales problemas de salud pública, en los que se han detectado los factores que contribuyen a la desnutrición infantil son los hábitos, costumbres o estilos de vida de las familias como una de las causas más comunes, que comprometen el metabolismo de las personas.

### **1.2.2. Contexto Nacional**

Éste es uno de los mayores problemas que se vive en países en vías de desarrollo, donde la tasa de mortalidad va en aumento ya que están expuestos a contraer enfermedades con mayor facilidad, produciendo distintas consecuencias.

Es interés de todos el informarse de cómo afectan los hábitos alimenticios en el crecimiento de los estudiantes en etapa escolar, es de gran interés el continuar con su estudio y señalar lo importante que es para la sociedad, ya que son el futuro y presente del país.

### **1.2.3. Contexto Local**

En la ciudad de Babahoyo el efecto obesidad en la niñez y adolescencia afecta muchas áreas en la vida, desde la salud, autoestima, bienestar, armonía emocional, autoestima y rendimiento escolar. Las consecuencias de la obesidad con respecto a la salud pueden llegar a ser fatales, ya que empieza a destruir el metabolismo y producir enfermedades que solo antes se las observaba en los adultos, por lo tanto es considerada la obesidad de alto riesgo para la salud de los ecuatorianos, en especial de la niñez, sumados a la mínima información y la poca importancia que muchas familias le dan a esta grave situación.

### **1.2.4. Contexto Institucional**

En la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, del cantón Babahoyo, existen registros que reposan en el departamento de orientación educativa estudiantil, que hay estudiantes adolescentes de básica media de la escuela que presentan casos como: saltar el desayuno, no comer suficiente frutas, beber poca agua, comer muy rápido, comer antes de acostarte, entre otras.

Debido a estos malos hábitos se produce una mala alimentación inadecuada, en la dieta diaria de los adolescentes, sedentarismo juvenil, descontrol de los padres en la alimentación diaria y la falta de promocionar a la comunidad educativa los beneficios de mantener un buen hábito alimenticio.

### **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Este trabajo de investigación se lo realizará en segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, este año de básica tiene un gran número de estudiantes con problemas de malos hábitos alimentarios que están influyendo en el rendimiento escolar de los estudiantes, debido al alto contenido de azúcar y grasas saturadas que provienen de la comida chatarra que a su vez son capaces de atravesar la barrera cerebral e interferir con el aprendizaje.

Estas comidas chatarras son parte del lunch que los padres envían desde casa, y en otros casos los estudiantes compran este tipo de alimentos a personas que expenden fuera del bar escolar en la entrada de la escuela. Se ha podido notar también que existen padres de familia que no cuentan con los conocimientos necesarios para poder concientizar sobre este tema que es de suma importancia ya que para la mayoría da igual lo que coman con tal de meter algo a su estómago.

En este caso sería muy conveniente que los docentes hagan un llamado de atención a los padres de familia cada vez que noten a los estudiantes consumiendo alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasa y de manera conjunta buscar alternativas más saludables de alimentar y educar a los niños para que sepan elegir bien sus alimentos que a su vez les ayudará a lograr un alto desempeño escolar.

Los estudiantes no merecen comer con la única razón de llenar su estómago, esto es en lo que los padres deben concientizar, que los niños merecen ser bien alimentados,

brindándoles todo lo necesario para que puedan tener un buen funcionamiento y desarrollo, y a su vez para que en el futuro puedan ser miembros activos que aporten a la sociedad sin estar preocupados por los distintos problemas de salud como consecuencias de llevar una vida practicando malos hábitos alimentarios.

## **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.4.1. Problema general.**

¿Cómo inciden los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos?

### **1.4.2. Sub-problemas o derivados**

¿De qué manera inciden los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes?

¿Cuáles son los factores que influyen a los estudiantes a tener malos hábitos alimentarios?

¿De qué manera se puede concientizar a la comunidad educativa para que empiecen a adoptar hábitos alimentarios saludables?

## **1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto cuyo tema es: Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos, se encuentra delimitado de la segunda manera:

### **Área:**

Ciencias Naturales

### **Línea de investigación Universidad Técnica de Babahoyo:**

Educación y desarrollo social

### **Línea de investigación Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación:**

Talento humano educación y docencia

### **Línea de investigación Ciencias Naturales:**

Escuelas saludables

### **Aspecto:**

Malos hábitos alimentarios

**Unidad de observación:**

Estudiantes, docentes y padres

**Delimitación espacial:**

Unidad Educativa David Guevara Naranjo

**Delimitación temporal:**

Durante el periodo lectivo 2019-2020

**1.6. JUSTIFICACIÓN**

Una alimentación adecuada es muy importante para mantener un cuerpo sano y fuerte, no es lo mismo comer que nutrir el cuerpo, por eso también es importante tener el conocimiento y hacer conciencia a la hora de escoger los alimentos y bebidas que se van a ingerir, para de esta manera evitar consecuencias graves en la salud como obesidad, diabetes, cansancio, falta de concentración, bajo rendimiento escolar, entre otros.

Este tema ayudará a crear conciencia en los padres de familia para que mejoren la calidad de alimentos que reciben los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo a la hora del lunch, para que los niños puedan tener una dieta equilibrada y adecuada que aumentará la memoria, mejorará la capacidad de concentración, su desarrollo cognitivo y físico creando hábitos alimentarios que a su vez contribuirá a que los niños no tengan una mala nutrición y así evitar distintas enfermedades.

Los niños imitan las costumbres de sus padres, por ello es necesario enseñar buenos hábitos alimentarios. Las frutas son una gran fuente de vitaminas y minerales, y es trabajo de los padres enseñarle a comer frutas a los niños desde temprana edad ya que eso les ayudará al crecimiento y desarrollo tanto físico como mental para de esta manera rendir más y estar al tope de su capacidad a la hora de estudiar. Ya que los estudiantes que consumen alimentos nutritivos y variados presentan más energía, mayor desempeño en el área deportiva y un aumento en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Así como también ayudará a disminuir la cantidad de estudiantes que presentan problemas por mala alimentación como desnutrición, sobrepeso, hiperactividad, falta de concentración, entre otros. Hay que mencionar además que se concientizará a los padres de familia para que adopten mejores hábitos alimentarios y puedan transmitirlos a sus hijos ya que no solo les servirá para esta etapa de su vida sino para el resto de vida.

Este proyecto es un llamado a la concientización de todos los miembros que son parte de la comunidad educativa, solamente a través de la toma de conciencia y por medio de la educación se puede tener un resultado positivo que beneficie a los niños que son el futuro de la patria, ahora es el momento de moldear sus hábitos, no solo con palabras si no a través del ejemplo que es brindado día a día por los padres y docentes.

## **1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1. Objetivo general**

Analizar la incidencia de los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

- Identificar de qué manera influyen los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes
  
- Determinar los factores que llevan a los estudiantes a tener malos hábitos alimentarios.
  
- Diseñar una Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores acerca de las consecuencias que tienen los malos hábitos alimentarios para la salud física y mental de los estudiantes.

## **CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

### **2.1. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.1. Marco conceptual**

##### **Hábitos alimentarios**

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. (Galarza, 2008) Una alimentación saludable debe incluir alimentos variados, de todos los grupos y en cantidades suficientes, es de suma importancia cubrir las necesidades energéticas y nutritivas para mantener el cuerpo sano y fuerte, ya que estar sano no es solamente la ausencia de enfermedad, sino es estar al tope de nuestro potencial.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia.

La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. (FEN Fundación Española de Nutrición, 2014)

## **La Alimentación**

La ingesta de alimentos es muy importante para cada ser humano ya que ingiriendo adecuadamente los alimentos podrán aprovechar de mejor forma los nutrientes que éstos contienen.

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición. Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición. (Coronel & Villalva, 2011)

La alimentación ha de ser personalizada en cuanto a la edad, trabajo y zona donde se habita, entre otros determinantes. Para conseguir una alimentación sana, que cubra adecuadamente las necesidades, se debe combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen. (pág. 67)

### **¿Qué significa tener una Alimentación Correcta?**

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida. (Social, 2008)

### **Comida chatarra**

También conocida por comida basura, son alimentos que por lo general tienen un alto nivel de grasa, sal, azúcar y condimentos. Estos alimentos son potencialmente perjudiciales

para la salud si se excede en su consumo, su consumo suele relacionarse con la obesidad, enfermedades cardiacas, diabetes, caries y celulitis. Este tipo de comidas se caracterizan por tener ausencia de fibras, vitaminas, minerales y colesterol bueno (HDL)

### **Importancia de los hábitos alimentarios saludables**

Saber comer de una manera adecuada, siguiendo una alimentación sana, equilibrada y placentera, es importante porque mejora nuestra calidad de vida. “Hoy, cuando nuestras condiciones de vida han cambiado tanto respecto a hace unas décadas, más que nunca nos conviene estar informados de que comemos, a fin de sacarle el mayor partido”. (Roselló, 2006) Ya que por el contrario si las personas se dejan llevar por el ritmo de vida actual y se descuida la nutrición se estará condenando a sufrir graves consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

La buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. A la vez va a ser útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores como la hipertensión, la obesidad o cardiopatías. Evidentemente la alimentación se ve sometida en el niño a un continuo proceso de aprendizaje, siendo durante la etapa infantil cuando se van a adquirir los hábitos alimentarios que se pueden mantener durante toda la vida y que tanta repercusión van a tener en la edad adulta. La modificación de dichos hábitos en edades posteriores va a ser muy difícil. (Romero, 2019)

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud. (Sánchez Socarrás & Aguilar Martínez, 2014)

## **Hábitos alimentarios desde el hogar**

Los hábitos alimentarios se forman desde el hogar en el momento que el niño nace hasta poco antes de llegar a la pubertad. Durante este tiempo los niños aprenden y copian el ejemplo de sus padres mucho más de lo que hacen que lo que les dicen que haga. Por lo general si en casa comen muchos fritos y esta conducta se repite una y otra vez lo más probable es que todos en casa sufran de obesidad incluido los pequeños.

Esto a su vez produce alteraciones en sus gustos, motivándolos además a generar rechazo hacia alimentos más saludables como las verduras, sopas y frijoles. Por ello entendemos que la mal nutrición no solo tiene que ver con la cantidad de alimentos que se ingiere, sino que depende mucho de la calidad de los alimentos.

## **Características de los hábitos alimentarios saludables**

Los hábitos alimentarios saludables se caracterizan principalmente por incluir todos los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia, estos alimentos en las proporciones adecuadas y en la cantidad ideal mantienen las necesidades nutricionales adecuadas que el cuerpo requiere en relación con el consumo energético que la persona realiza con la actividad física diaria. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) mantener hábitos alimentarios saludables brinda a la persona un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Entre estos hábitos se encuentran: Controlar las porciones, consumir frutas y verduras, distribuir adecuadamente las comidas diarias, tomar suficiente agua, comer despacio masticando bien los alimentos, evitar el consumo de comida chatarra, ingerir alimentos altos en fibra, no picar entre comidas, no abusar de alimentos fritos, eliminar de nuestra dieta los embutidos e incluir a nuestra dieta alimentos ricos en omegas.

Las características y los hábitos alimentarios saludables forman parte del estilo de vida de las personas y colectividades, ejerciendo una gran influencia sobre la salud de las mismas, esto justifica la preocupación creciente sobre la forma de alimentación de las poblaciones, especialmente en la adolescencia por ser uno de los períodos en el cual se crean, refuerzan y modifican los comportamientos y actitudes alimentarias de los familiares, debido a la adquisición progresiva de la autonomía de los y las jóvenes sin embargo, la mayoría de ellos/as no poseen la suficiente información dietética que les permita llevar a cabo una dieta equilibrada. (Vidal, 2011)

## **Claves para una adecuada nutrición**

### **Balance**

Se debe equilibrar la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. Es importante no consumir más de las calorías diarias que necesitas, también es importante observar cuál es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual.

10 a 15 % del total de calorías de proteína

20 a 30 % del total de calorías de grasa

55 a 60 % del total de calorías de carbohidratos

### **Variedad**

La variedad es una de las claves fundamentales para mantener una alimentación saludable, las comidas deben tener colores variados como ensaladas multicolores, cremas, sopas, etc. Además el cuerpo requiere de vitaminas y minerales, que se encuentran en aquellos alimentos que no gustan o que muy poco frecuentamos ingerir. No todos los

alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello se remarca que hay que comer de todo, para que nuestro organismo funcione correctamente y se mantenga en perfecto estado.

### **Moderación**

Simplemente no debemos optar por los extremos. Ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como lo es la desnutrición. Fijar una dieta restrictiva que te limite a tomar solamente agua, por ejemplo, te pone en riesgo a no cubrir tus requerimientos de micronutrientes. Exagerar en la ingesta alimenticia, simplemente provocara que no logres bajar de peso, si tienes planeado. (Coronel & Villalva, 2011)

### **Estilo de vida saludable.**

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los estudiantes y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades de adolescentes para alcanzar el bienestar. Estilos de vida saludables son comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. (Vargas & Sayay, 2014)

Entiéndase además que son los hábitos de la vida diaria ayudan a mantener el cuerpo y mente sanos, con menos limitaciones funcionales. Para empezar a llevar un estilo de vida saludable es indispensable enfocarse en dos aspectos: dieta y ejercicio. La dieta es la que ayuda cubrir las necesidades vitales al cuerpo mientras que el ejercicio activa el sistema circulatorio, mejora el riego sanguíneo, reduce cifras de tensión arterial, elevando el HDL que es el colesterol bueno, mejora la flexibilidad del cuerpo, disminuye la rigidez que se sufre con el paso de los años y mantiene el tono muscular, reduciendo a su vez el cansancio.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. (Ministerio de Salud El Salvador, 2016)

## **Factores que influyen los hábitos alimentarios**

### **Factores biológicos**

#### **Hambre y saciedad**

Los seres humanos necesitan energía para poder sobrevivir, por esta razón el cerebro y el cuerpo responden rápidamente al impulso de saciar el hambre. En este acto el sistema nervioso central participa activamente para controlar el equilibrio entre hambre, estimulación de apetito e ingesta de alimentos. El hambre es saciada correctamente cuando las personas tienen el conocimiento necesario para hacerlo. Aquí entra a funcionar la importancia de los macronutrientes que son los encargados de brindar la energía necesaria y aumentan las señales de saciedad siendo las proteínas las que tienen una mayor capacidad de saciedad que las grasas y carbohidratos.

#### **Palatabilidad**

La palatabilidad repercute al deleite que aporta a la persona con la ingesta de alimentos correctos. Depende además de factores o propiedades sensoriales como el aroma, textura, aspecto y sabor del alimento. Los alimentos ricos grasas y dulces se presentan fácilmente como un atractivo sensorial. Por eso no es de sorprenderse que se consuman este tipo de

alimentos con mayor frecuencia no tanto por la nutrición que brinda sino por el placer que se experimenta al comerlos.

### **Aspectos sensoriales**

Detrás de cada alimento que nos llevamos a la boca existen múltiples procedimientos para hacerlos apetecibles y de buena calidad para el consumo. Uno de estos aspectos es el análisis sensorial, que consiste en evaluar las propiedades organolépticas de los productos es decir, todo lo que se puede percibir por los sentidos, y determinar su aceptación por el consumidor (Cali, 2012)

Una vez más el sabor resulta ser uno de los factores más influyentes en los hábitos alimentarios. Es que el sabor es el conjunto de toda la estimulación sensorial que se consolida con la ingesta de los alimentos. No solo se puede englobar el sabor en sí, sino además también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. En lo particular, se cree que estos aspectos sensoriales influyen, sobre las elecciones espontáneas e impulsivas de alimentos. Según (Saucedo, 2011) “La lengua posee propiedades musculares singulares que permiten mover lo que se come y lo que se bebe, mezclando y “extrayendo” las cualidades químicas de lo que se ingiere.”

### **Factores económicos**

#### **Coste y accesibilidad**

El coste de los alimentos es uno de los factores principales que determinan la elección de los alimentos. Esto fundamentalmente depende de los ingresos y el estatus socioeconómico de cada familia, ya que las familias con menos ingresos tienden con mayor frecuencia a seguir una alimentación desbalanceada, y en general son los que consumen menos frutas y verduras. No obstante, el hecho de que una familia disponga de una mayor

cantidad de dinero, no se traduce directamente en una alimentación de mayor calidad, aunque debería aumentar la variedad de alimentos.

La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras. No obstante, el hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras.

### **Educación y conocimientos**

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados.

Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar. Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud. (Eufic, 2006)

## **Factores sociales**

### **Influencias culturales**

Las influencias culturales van desde la preparación y consumo habitual de ciertos alimentos hasta la restricción de otros tales como la carne de ciertos animales. Sin embargo, esta influencia puede cambiar en el caso de que la persona pase a vivir a otro país y adopte otros hábitos alimentarios característicos de allí. “Lo que una sociedad considera como normal o inclusive muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable. Muchas personas en Asia, África, Europa y el continente americano generalmente consumen y aprecian la leche animal, pero en China, rara vez se consume.” (Latham, 2002)

### **El entorno social**

“El niño a medida que crece y se desarrolla dentro de su núcleo familiar y social va adquiriendo determinados hábitos alimentarios que empiezan a conformarse desde las etapas más tempranas.” (Tamarit, 2016) Por lo general los alimentos se consumen en casa, pero cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se ingieren fuera de casa como por ejemplo en las escuelas, colegios y trabajos. El lugar en donde se ingiere la comida puede variar en la elección de los alimentos más aún en cuanto a los alimentos que se les ofrece a las personas.

## **Factores psicológicos**

### **El estrés**

La causa más frecuente en la relación entre estrés y la alimentación, es en torno a la rapidez en cual se vive, esto lleva a comer muy rápido, a no desayunar y a cenar más abundantemente, hábitos que, además de por el estrés, están culturalmente inculcados en la

sociedad. Las necesidades nutritivas se satisfacen inadecuadamente desde el punto de vista calórico y nutritivo.

Además, existen malas costumbres y falsos conocimientos en relación con algunos aportes energéticos, por el uso rutinario de alimentos perjudiciales para la salud, como alimentos con alto contenido en grasa, en sal y en azúcar como por ejemplo facturas, alfajores, snacks, chocolates, entre otros. En nuestro país aún no se tiene suficiente aceptación una distribución más racional de las pautas y pausas alimentarias en el trabajo en el cual se otorgue un tiempo razonable para hacer el almuerzo o la cena. (Barattucci, 2011)

### **Estado anímico**

Uno de los primeros en recomendar que los alimentos tienen cualidades curativas fue sin lugar a dudas Hipócrates; sin embargo, no fue hasta la edad media que se empezó a considerar que los alimentos tienen mucho que ver con el estado anímico de la persona incluso podía llegar a modificarlo. Actualmente se reconoce que los alimentos tienen la facultad de influenciar sobre nuestro estado anímico y que nuestro estado anímico puede influir en la elección de los alimentos.

En ocasiones las personas y en su mayor parte mujeres tienen una relación ambivalente con respecto a determinados tipos de comida, quieren disfrutar de ella, pero a su vez están preocupadas por su peso y pasan su vida batallando con estos alimentos y en el momento después de ingerirlos les producen un sentimiento de culpabilidad.

Esta actitud de limitar la ingesta de tales alimentos pueden incluso incrementar el deseo de consumirlos, conduciendo a los que se describe como “antojos”

## **Ventajas de mantener buenos hábitos alimentarios**

- Los hábitos alimentarios saludables aumentan la productividad
- Protege de enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol.
- Estimula las papilas gustativas
- Brinda la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
- Controla los niveles de presión arterial
- Reduce el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales
- Mejora el sistema inmunológico
- Fortalece los huesos y evita la osteoporosis
- Ayuda a mantener el peso adecuado
- Previene la diabetes
- Disminuye las posibilidades de desarrollar algún tipo de cáncer
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora el estado anímico de la persona
- Mejora su capacidad de concentración
- Fortalece las funciones cerebrales

## **Consecuencias de mantener malos hábitos alimentarios**

Los malos hábitos alimentarios atraen muchas consecuencias para la salud como es el sobrepeso, envejecimiento prematuro, cansancio, hiperactividad, diabetes, entre otros. Por otra parte provoca que los estudiantes muestren dificultad para prestar atención lo que en ocasiones es necesario mucho recordatorio para que puedan hacer algo. Si a esto le sumamos el alto índice de sedentarismo obtenemos como resultado estudiantes inquietos, ansiosos, aburridos, con desinterés por aprender y por consiguiente un bajo rendimiento escolar.

Los problemas de alimentación hacen especialmente vulnerables a los estudiantes, los requerimientos nutricionales de los estudiantes y jóvenes hasta la adolescencia deben estar cubiertos, de la misma manera es importante que desde el embarazo, la madre tenga una buena dieta. Una mala alimentación en estudiantes puede dejar retrasos de crecimiento que son irreversibles. (Vargas & Sayay, 2014)

## **Rendimiento Escolar**

“Es entendido como el sistema que mide logros y la construcción de conocimientos de los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia.” (Jimenez, 2000). Es alcanzar un nivel educativo eficiente obteniendo buenas calificaciones en los diferentes exámenes de conocimiento adquiridos y demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales y actitudinales.

El estudio del rendimiento escolar constituye hoy día uno de los temas "estrella" en la investigación educativa. En una sociedad de la información como la nuestra, el gran desafío de la educación es transformar esa gran cantidad de información en conocimiento personal para desenvolverse con eficacia en la vida.

Generalmente cuando alguien busca un puesto de trabajo, la pregunta que se le suele plantear es: ¿Qué sabes hacer? La respuesta está relacionada con lo que ha aprendido. Por ello, tener éxito o fracasar en los estudios es de vital importancia de cara al futuro profesional. (Gonzales, 2002)

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benítez, Gimenez, & y Osicka, 2000)

### **Importancia del rendimiento escolar**

El rendimiento escolar destaca su importancia como indicador de los aprendizajes adquiridos por el estudiante, siendo así uno de los objetivos centrales de la educación el buscar o mantener calificaciones y porcentajes por encima del promedio. Por este motivo, el rendimiento escolar es producto del complejo entorno que encierra al estudiante como son las capacidades, las aptitudes y el relacionamiento. “Es por eso que se debe de tener claro lo que implica el hablar de rendimiento escolar y es así como se debe tener muy claro que éste no es un sinónimo de capacidad intelectual, aptitudes o competencias” (Torres, 2006)

El propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. En tal sentido, son varios los componentes del complejo unitario llamado rendimiento. Son procesos de aprendizaje que promueve la escuela e implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo; se alcanza con la integridad en

una unidad diferente con elementos cognitivos y de estructura. El rendimiento varía de acuerdo con las circunstancias, condiciones orgánicas y ambientales que determinan las aptitudes y experiencias. (Lamas, 2015)

### **Características del rendimiento escolar**

- Ciertas capacidades relativas al habla, la audición, la lectura, escritura, razonamiento, habilidades matemáticas y destrezas sociales, que permiten al individuo desempeñarse de manera tal de no incurrir en sanción por parte del sistema educativo.
- Estas capacidades deben ser transversales, es decir, el rendimiento mínimo es esperable a todas las áreas.
- Tienen la característica de la no compensación, esto significa que un muy buen desempeño en un área no compensa ni evita la sanción en otra que desciende del umbral preestablecido.
- Tienen la característica de ser unilimital, es decir, el rendimiento escolar normal posee límites mínimos, bajo los cuales se incurre en sanción, el sistema escolar no señala límites superiores, destinados a quienes excedan los requerimientos “normales”, por ejemplo a través de premiación (subir dos niveles en un año). (Cáceres, 2015)

### **Consecuencias de mantener bajo rendimiento escolar**

En la etapa escolar de un niño no se debe permitir que queden vacíos en el aprendizaje de este, porque son muchas las posibilidades de que presente un problema como la

dispedagogía, que es cuando en el estudiante no ha consolidado el aprendizaje de años anteriores, y este va arrastrando una “educación incompleta”. (Aletheia Centro Psicopedagógico, 2018)

Para el niño el bajo rendimiento escolar supone pérdida de confianza en sus capacidades y habilidades, ya que él puede observar claramente que su rendimiento escolar es inferior a la de sus compañeros de clase y no es suficiente para alcanzar los conocimientos necesarios que le permitirán superar las asignaturas. Como consecuencia de esta situación el estudiante puede generar falta de motivación y baja autoestima en todo lo que respecta con la actividad académica, lo que dificulta aún más que el estudiante pueda seguir aprendiendo a ritmo adecuado.

El rendimiento escolar o académico refleja su resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia la que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos. No se trata de cuanta materia han memorizado los educando sino de cuanto de ellos han incorporado realmente en su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver problemas y hacer o utilizar cosas aprendidas. (Enriquez, 2011)

### **Ventajas de mantener un buen rendimiento escolar**

Si bien es cierto que una nota no define la inteligencia de los estudiantes, esa no es una excusa para que tengan bajas calificaciones, si un estudiante saca buena nota (mayor de 7) quiere decir que se ha esforzado y ha estudiado, por otra parte una nota menor a 7 nos dice mucho de aquel estudiante. Vale recalcar que la principal ventaja de mantener un buen rendimiento escolar es que permite al estudiante aprobar el año lectivo pero además refleja el esfuerzo, concentración y dedicación a la hora de estudiar.

## **Tipos de Rendimiento Escolar**

### **Rendimiento Escolar individual**

Este se presenta en la obtención de los hábitos, conocimientos, destrezas, habilidades, experiencias, actitudes y aspiraciones. Lo que facilita al educador determinar decisiones pedagógicas posteriores. Las apariencias de rendimiento individual se basan en aprovechar al máximo los conocimientos y los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. Finalmente hay que mencionar que el rendimiento individual es la expresión numérica del nivel de logro, utilizando instrumentos de evaluación educativa acordes a la materia.

### **Rendimiento Académico Social.**

El rendimiento académico social es resultado del grado de socialización del estudiante, la participación activa y solidaria en la comunidad, la vocación de servicio y la participación activa en aula superior no universitaria o universitaria que redundara en la formación del ciudadano como ser integral, dotado de valores y principios que regirán su vida presente y futura. (Taira, 2018)

El rendimiento académico social permite no sólo al docente, sino también a las autoridades una institución educativa y a los funcionarios del sector educación de una sociedad comparar los resultados obtenidos en función de indicadores de grupos relativamente grandes, como el género, las secciones, los grados, las instituciones educativas, distritos, etc., con la finalidad de introducir las modificaciones pertinentes que mejoren el proceso enseñanza – aprendizaje (Paredes, 2004)

## **Evaluación del Rendimiento Escolar**

El patrón de referencia para la medición se establece de manera oficial, toma en cuenta las valoraciones y el nivel de logro que se debe alcanzar en cada materia, por lo que tiene alcance local, regional, nacional y/o internacional. Respecto a las materias que conforman las ciencias naturales la medición toma en cuenta estándares internacionales. En la pedagogía, en nuestro país se han asumido criterios de medición contextualizados a nuestra realidad (Taira, 2018)

Medir el rendimiento escolar es una parte indispensable de la planificación de la educación del estudiante. Sin embargo, para evaluar el rendimiento escolar no se debe utilizar una sola fuente de información. Ya que un estudiante puede demostrar sus conocimientos con un instrumento y no con otro. Si se utiliza buenas estrategias para evaluar los conocimientos académicos de diversas fuentes se estará asegurando una información y planificación de calidad.

### **Propósito de la evaluación del rendimiento Escolar.**

(Pérez, 1997) Sostiene que: “tiene como propósito tomar decisiones sobre el desarrollo de las actividades en el aula, realizando juicios de valor, reforzando los contenidos de la materia, corregirlos, incorporar nuevos conceptos o finalizar el curso con los resultados de la evaluación”. Por ello el propósito real de la evaluación es retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar**

La desnutrición en los primeros años de vida afecta notablemente el crecimiento normal de las personas más puede ser compensado con la ayuda de una buena alimentación. Caso contrario se afectaría el desarrollo adecuado del cerebro y por ende causa un bajo desempeño sobre todo en el ámbito educativo.

Un estudio realizado por The Open Nutrition Journal en colaboración con Abbot, entre 1.101 niños entre 3 y 6 años de siete colegios de Madrid. Se intentó determinar si las diferencias entre los niños denominados malcomedores y los que comían de manera saludable estaban situadas en su atención, los niveles de irritabilidad de las familias y la ingesta nutricional de los niños. Para ellos, los niños fueron clasificados en dos grupos: los malcomedores y los que comían de manera saludable, siendo los primeros aquellos que ingerían menos de un 65% de las cantidades diarias recomendadas de entre 4 y 6 grupos de alimentos.

Las diferencias significativas en cuanto al nivel de atención relucieron tan solo en los grupos de más edad. Entre los 4 y los 6 años de edad un mayor número de niños mal comedores puntuaba más bajo en los niveles de atención establecidos. La tendencia aumentaba en más de un 50% entre el grupo de niños mal comedores de 5 a 6 años. (Flota, 2014)

## **2.1.2. Marco referencial sobre la Problemática de la Investigación**

### **2.1.2.1. Antecedentes investigativos**

En los últimos años ha habido modificaciones bastante considerables con respecto a los hábitos alimentarios en los niños, más precisamente en la edad escolar lo que ha sido causa de un aumento descontrolado de sobre peso, obesidad e hiperactividad en estas edades. La obesidad infantil no solo produce daños en la salud física y psicológica de los estudiantes que la padecen sino que además manifiestan resultados negativos en el rendimiento escolar.

En el país han subido a cifras alarmantes las enfermedades producidas por los negativos hábitos alimenticios, pues durante el año 2013 se registraron miles de muertes. De ellas, más del 18 % correspondieron a la diabetes, enfermedades por hipertensión y del corazón.

Las principales causas que generaron esos fallecimientos se deben a la equivocada manera de alimentarnos, en especial al consumo de comida llamada chatarra, porque la ingesta diaria de ésta puede provocar problemas graves en la salud que nos perjudica. Así como las enfermedades cardiovasculares y la obesidad son cada vez más frecuentes en la niñez y hay más gastos en la salud pública. (Rivera, 2015)

Ecuador se encuentra en una transformación progresiva de los hábitos alimentarios. Pasando del consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados a los alimentos ricos en grasas procesadas, sal o azúcares simples, que ha llevado a una transición o acumulación epidemiológica caracterizada por la doble carga de la malnutrición. Es decir que, al retardo de talla y deficiencia de micronutrientes se suma crecientes el incremento de las prevalencias de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad. El sobrepeso/obesidad afecta al 30% de niños en edad escolar y supera el 60% en los adultos de 19 a 60 años. (Organización Panamericana de la Salud, 2017)

#### **2.1.2.2. Categoría de análisis**

**Hiperactividad:** que tiene mayor movimiento, sus acciones son impulsivas, se distrae con facilidad ya que tiene un periodo muy corto de atención.

**Conciencia:** conocimientos que la persona tiene de su propia existencia, estados, y de sus actos. Conocimiento responsable y personal de una cosa determinada, como un deber o una situación

**Edad escolar:** la edad escolar comprende desde que el niño empieza a estudiar en un centro educativo, esto es aproximadamente desde los 5 hasta los 11 años de edad.

**Dieta equilibrada:** es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

**Deficiencia nutricional:** cuando la ingesta de nutrientes es insuficiente, causando algunas enfermedades.

**Necesidades nutritivas:** Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.

**Ritmo de vida:** forma de vida determinada por una predestinación de lo contemporáneo que se forma con el nacimiento.

**Consecuencia:** es un acontecimiento o acto que resulta inevitablemente a causa de una circunstancia, o acto previo.---

**Factores:** son aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos

**Aprendizaje:** Es el proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductos y valores.

**Vitaminas:** son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse de una manera correcta. las vitaminas que el cuerpo necesita son 13.

**Nutrientes:** Los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales son nutrientes, sustancias indispensables para la vida que nuestro organismo aprovecha de los alimentos.

### **2.1.3. Postura teórica**

La alimentación es uno de los pilares básico para garantizar un desarrollo adecuado del niño y puede constituir uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los adultos responsables de los niños en edad escolar. En esta etapa, la voluntad infantil lleva a los niños a elegir los alimentos según su color, sabor y textura, habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no se corresponden con los más adecuados para el desarrollo infantil y sí con los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud.

Actualmente, existe una gran pérdida de los hábitos saludables tanto en la población adulta como en los escolares, en muchas ocasiones a los escolares se les proporciona los alimentos que desean y no se dedica el tiempo necesario a enseñarles a tener una buena alimentación y en otras ocasiones es debido a que los padres, educadores o responsables de los escolares no llevan a cabo buenos hábitos alimenticios (Castillo, 2016)

Hay que resaltar que los niños aprenden los hábitos alimentarios de sus padres. “En primer lugar, la calidad de la alimentación de los padres sirve de modelo, ya que repercute en la calidad alimentaria de sus hijos. Los niños cuyos padres ingieren alimentos saludables, como frutas y verduras, también suelen comer alimentos más sanos.” (Yogurt in nutrition, 2019)

He aquí la importancia de que los padres tomen conciencia de que sus hijos necesitan ser bien influenciados a la hora de escoger e ingerir algún alimento, para que de esa manera ellos también adopten tales hábitos y puedan ponerlos en práctica no solo cuando estén en

casa si no también cuando se encuentren en la escuela. Así pues, se logrará reducir el porcentaje de niños con comidas chatarras en su lunch.

## **2.2. HIPÓTESIS**

### **2.2.1. Hipótesis general**

Si se aplica una alimentación balanceada en el menú diario de los estudiantes se mejorará el rendimiento escolar de los mismos.

### **2.2.2. Sub-hipótesis o derivado**

- Si se define los factores que conllevan a los padres de familia a tener malos hábitos alimentarios aportará al conocimiento que requiere para mejorar la calidad de los alimentos
- Si se advierte a la comunidad educativa las consecuencias de mantener malos hábitos alimentarios se concientizará en la elección de los alimentos.
- Si los padres hacen conciencia de la importancia de adoptar buenos hábitos alimentarios, sus niños adoptarán tales hábitos que le servirán para toda la vida

### **2.2.3. Variables**

**Variable independiente:** Malos Hábitos alimentarios.

**Variable dependiente:** Rendimiento Escolar.

## CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1.1. Pruebas Estadísticas Aplicadas

Aplicación del Chi cuadrado.

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

X<sup>2</sup> = Chi-cuadrado.

$\sum$  = Sumatoria.

F<sub>o</sub> = Frecuencia observada.

F<sub>e</sub> = Frecuencia esperada.

F<sub>o</sub> – F<sub>e</sub> = Frecuencias observadas – Frecuencias esperadas.

(F<sub>o</sub> - F<sub>e</sub>)<sup>2</sup> = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

(F<sub>o</sub> - F<sub>e</sub>)<sup>2</sup> /F<sub>e</sub> = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

## **Nivel de significación y regla de decisión**

### **Grado de libertad.-**

Para aplicar el grado de libertad, utilizamos la siguiente fórmula.

$$GL = (f - 1) (c - 1)$$

$$GL = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$GL = (3) (1)$$

$$GL = 3$$

### **Grado de significación**

#### **Hip**

$\alpha = 0,05$  que corresponde al 95% de confiabilidad, valor de chi cuadrada teórica encontrado es de 7.815.

El chi cuadrada calculada es 9.61 valor significativamente mayor que el de la chi cuadrada teórica, 7.815 por lo que se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la nula.

### **Hipótesis general**

Si se aplica una alimentación balanceada en el menú diario de los estudiantes se mejorará el rendimiento escolar de los mismos.

### **Hipótesis Nula**

Si no se aplica una alimentación balanceada en el menú diario de los estudiantes se mejorará el rendimiento escolar de los mismos.

### 3.1.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES Y DIRECTIVOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO

Leer en forma detenida cada una de las interrogantes y seleccione la respuesta que usted considere adecuada, marque con una cruz en el casillero que corresponde al número de la opción que selecciona.

ALTERNATIVAS		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		F	%
Muy de acuerdo	M.A	0	0%
De acuerdo	D.A	0	0%
Indiferente	I	0	0%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
TOTAL		0	100%

*Tabla 1 Alternativas de Investigación*

Elaborado por: Cristian Javier Zambrano Franco

<b>Encuesta dirigida a docentes de la Unidad educativa David Guevara Naranjo</b>	<b>OPCIONES</b>				
	<b>M.A</b>	<b>D.A</b>	<b>I</b>	<b>E.D</b>	<b>M.D</b>
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>1.- El alto hábitos de alimentación debe ser tema pedagógico para tratar con los estudiantes</b>					
<b>2.- Utilizar material didáctico facilitaría la información sobre los hábitos alimenticios en las instituciones educativas.</b>					
<b>3.- El proceso integral psicomotriz de un estudiante determina si se encuentra en riesgo de su salud intelectual.</b>					
<b>4.- Es necesario fomentar el cuidado de salud personal para lograr mejorar el aprovechamiento académico.</b>					
<b>5.- Se deberían seleccionar las estrategias para mantener a los estudiantes con buena salud.</b>					
<b>6.- Los docentes controlan y asocian el aprovechamiento académico de sus estudiantes con el alto hábitos de alimentación.</b>					

<p><b>7.- Los programas del buen vivir y los programas alimentarias nutricionales del gobierno son accesibles a todos los ecuatorianos.</b></p>					
<p><b>8.- El usar la guía didáctica contribuye a mejorar el aprovechamiento académico.</b></p>					
<p><b>9.- Es recomendable conocer sobre los beneficios de vivir con una alimentación sana</b></p>					
<p><b>10.- Una guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse es importante para el bienestar estudiantil.</b></p>					

*Tabla 2 Opciones de Respuesta*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

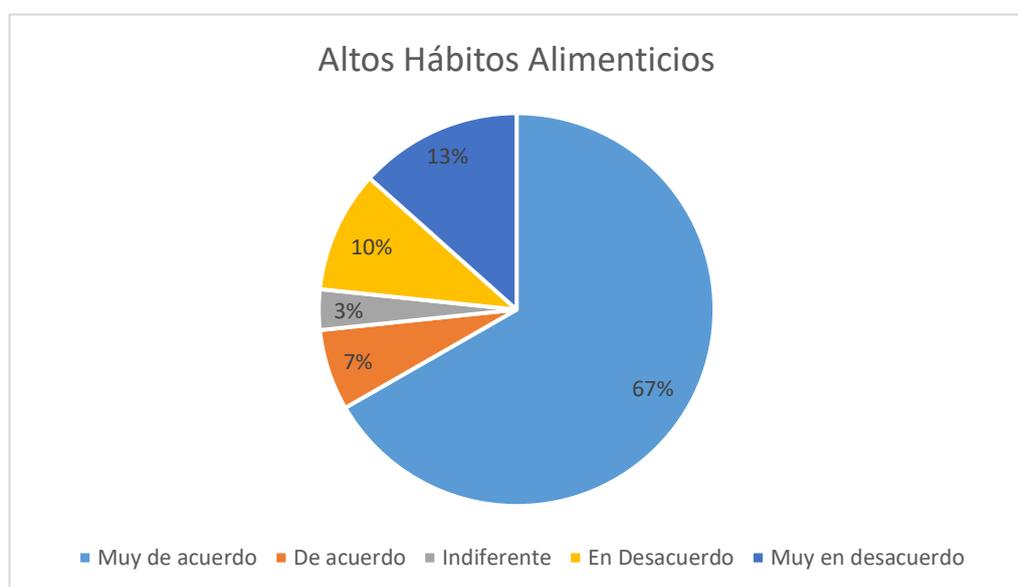
**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES Y DIRECTIVOS DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO**

**1. El alto hábitos de alimentación debe ser tema pedagógico para tratar con los estudiantes**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	20	67%
De acuerdo	D.A	2	7%
Indiferente	I	1	3%
En Desacuerdo	E.D	3	10%
Muy en desacuerdo	M.D	4	13%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 3 Altos Hábitos de Alimentación*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 1 Altos Hábitos Alimenticios*

**Análisis:**

El 67% de los encuestados contestaron que están muy de acuerdo en que el alto hábitos de alimentación debe ser tema pedagógico para tratar con los estudiantes, entre ellos el 7% está de acuerdo, 3% muy en desacuerdo, 10% en desacuerdo y el 13% en desacuerdo.

**Interpretación:**

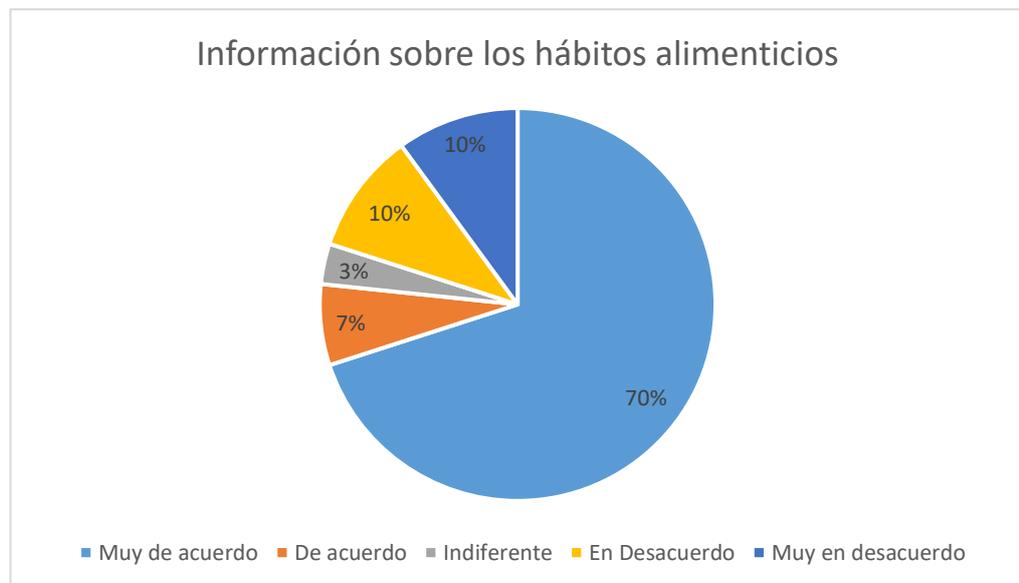
Como conclusión se ha obtenido que la mayoría de los encuestados considera importante que el alto hábitos de alimentación debe ser tema pedagógico para ayudar a estudiantes con este tipo de problemas.

**2. Utilizar material didáctico facilitaría la información sobre los hábitos alimenticios en las instituciones educativas.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	21	70%
De acuerdo	D.A	2	7%
Indiferente	I	1	3%
En Desacuerdo	E.D	3	10%
Muy en desacuerdo	M.D	3	10%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 4 Información sobre los hábitos alimenticios*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 2 Información sobre los hábitos alimenticios*

**Análisis:**

El 70% de los encuestados expresa estar muy de acuerdo con lo propuesto, el 10% está de acuerdo, el 3% muy en desacuerdo, el 10% está en desacuerdo y el 3% es indiferente.

**Interpretación:**

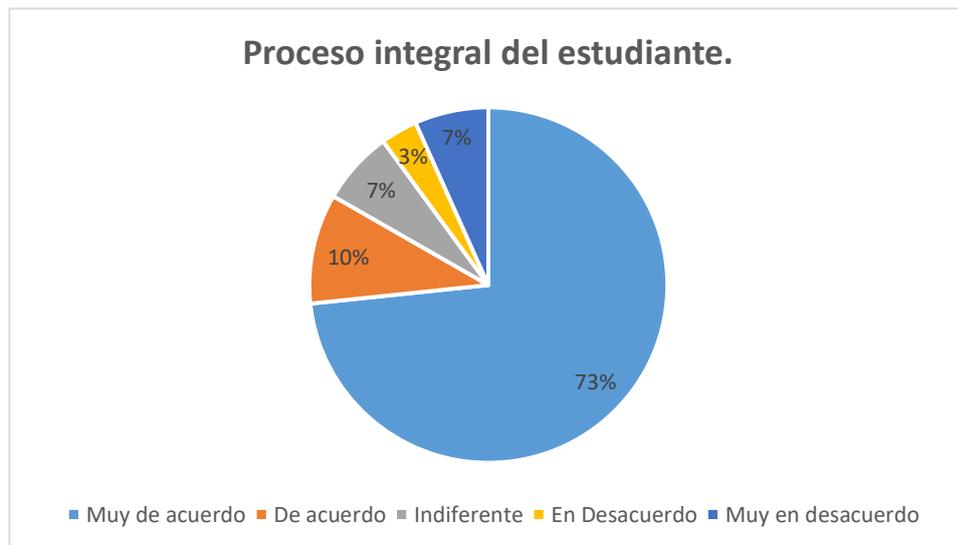
Como conclusión se obtiene que al utilizar un material didáctico facilitaría la información sobre el alto hábitos de alimentación es dañino para la salud humana.

3. El proceso integral psicomotriz de un estudiante determina si se encuentra en riesgo su salud.

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	22	73%
De acuerdo	D.A	3	10%
Indiferente	I	2	7%
En Desacuerdo	E.D	1	3%
Muy en desacuerdo	M.D	2	7%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 5 Proceso integral del estudiante.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 3 Proceso integral del estudiante.*

**Análisis:**

El 73% expresa estar muy de acuerdo con respecto a la propuesta realizada, el 10% afirma estar de acuerdo, el 7% se encuentra en muy en desacuerdo, el 3% en desacuerdo y el 7% es indiferente.

**Interpretación:**

En definitiva el 73% está muy de acuerdo en que se encuentra en riesgo, la salud y el desarrollo psicomotriz integral de los estudiantes.

4. Es necesario fomentar el cuidado de salud personal para lograr mejorar el aprovechamiento académico.

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	27	90%
De acuerdo	D.A	3	10%
Indiferente	I	0	0%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		30	100%

Tabla 6 Cuidado de salud personal

Elaborado por: Cristian Javier Zambrano Franco

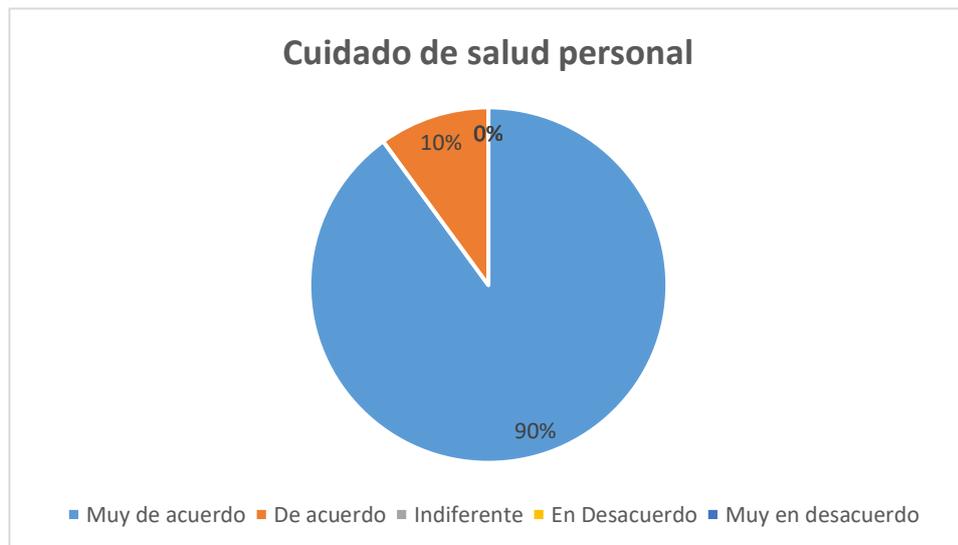


Gráfico N° 4 Cuidado de salud personal

**Análisis:**

El 90% confirma estar muy de acuerdo con mantener cuidado personal y de salud en los estudiantes, al igual que el 3% está de acuerdo con la pregunta realizada.

**Interpretación:**

Como conclusión: todos están conscientes de que es importante fomentar el cuidado de la salud y personal para mejorar el aprovechamiento académico de los estudiantes, ya que permitirá mantener un sistema integral entre la salud y los estudios.

5. Se deberían seleccionar las estrategias para mantener a los estudiantes con buena salud.

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	29	97%
De acuerdo	D.A	1	3%
Indiferente	I	0	0%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 7 Estrategias para mantener buena salud*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 5 Estrategias para mantener buena salud*

**Análisis:**

El 97% afirma estar muy de acuerdo con respecto a la pregunta realizada y el 3% confirma estar de acuerdo.

**Interpretación:**

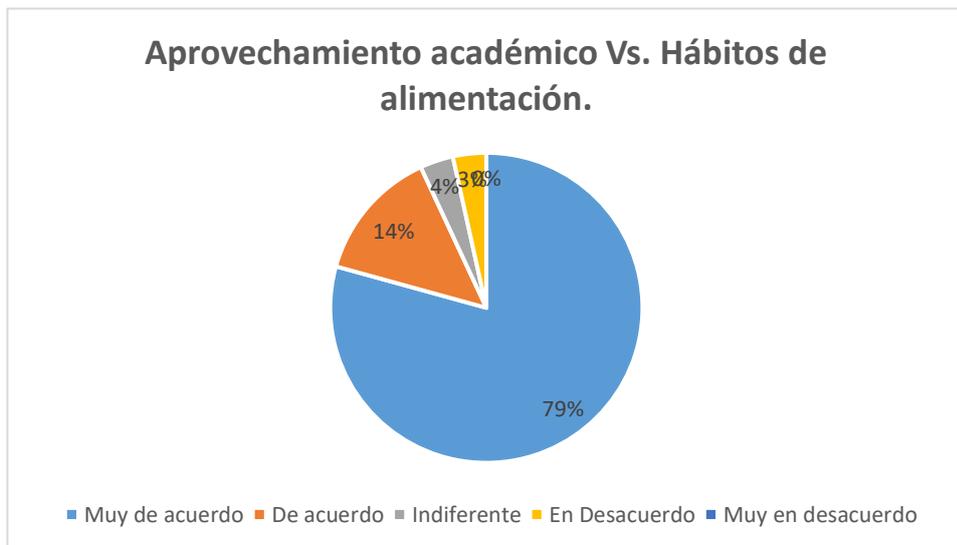
Lo que se tiene como resultado que la mayoría de las personas encuestadas está de acuerdo con que se deben seleccionar estrategias.

**6. Los docentes controlan y asocian el aprovechamiento académico de sus estudiantes con el alto hábitos de alimentación.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	23	79%
De acuerdo	D.A	4	13%
Indiferente	I	1	3%
En Desacuerdo	E.D	1	3%
Muy en desacuerdo	M.D	1	3%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 8 Aprovechamiento académico Vs. Hábitos de alimentación.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 6 Aprovechamiento académico Vs. Hábitos de alimentación.*

**Análisis:**

El 79% está muy de acuerdo, el 13% está de acuerdo, el 3% en desacuerdo, el 3% responde muy en desacuerdo y el 3% es indiferente.

**Interpretación:**

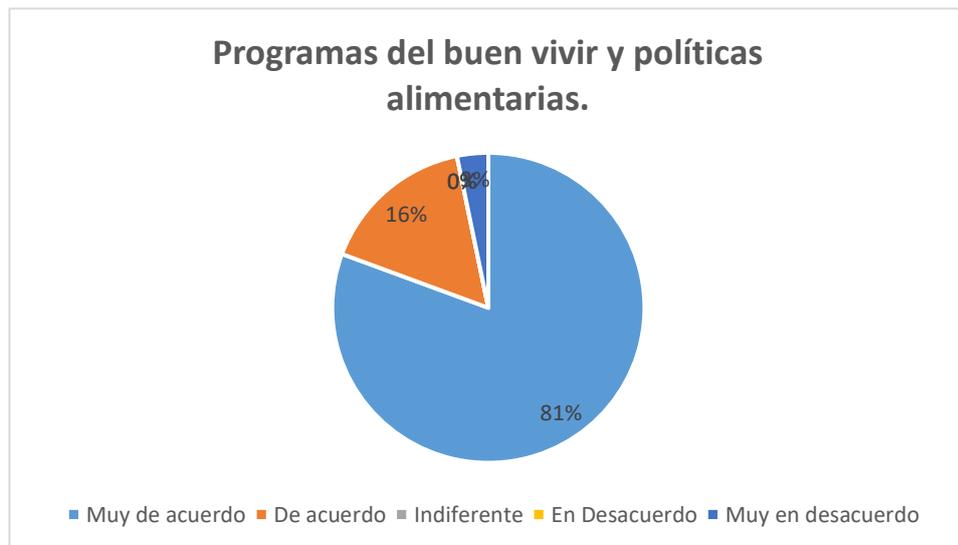
Para concluir tenemos que el 79% de los encuestados contestan afirmativamente que los decentes controlan y asocian el aprovechamiento académico con el alto hábitos de alimentación, que produce efectos catastróficos en la salud de los estudiantes.

**7. Los programas del buen vivir y los programas alimentarias nutricionales del gobierno son accesibles a todos los ecuatorianos.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	25	81%
De acuerdo	D.A	5	16%
Indiferente	I	0	0%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 9 Programas del buen vivir y políticas alimentarias.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 7 Programas del buen vivir y políticas alimentarias.*

**Análisis:**

El 81% contestaron estar muy de acuerdo, el 16% están de acuerdo.

**Interpretación:**

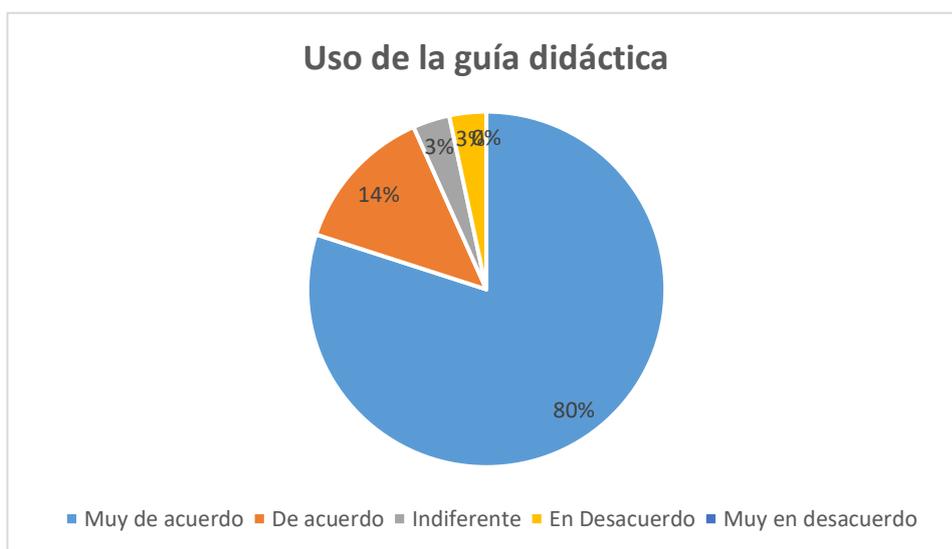
En conclusión el 81% de los encuestados contestaron afirmativamente que los programas del buen vivir y los programas alimentarias nutricionales son accesibles para todos los ecuatorianos.

**8. El usar la guía didáctica contribuye a mejorar el aprovechamiento académico.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	24	80%
De acuerdo	D.A	4	14%
Indiferente	I	1	3%
En Desacuerdo	E.D	1	3%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 10 Uso de la guía didáctica*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 8 Uso de la guía didáctica*

**Análisis:**

El 80% está muy de acuerdo, el 14% de acuerdo, el 3% confirma estar en desacuerdo, el 3% es indiferente ante esta situación.

**Interpretación:**

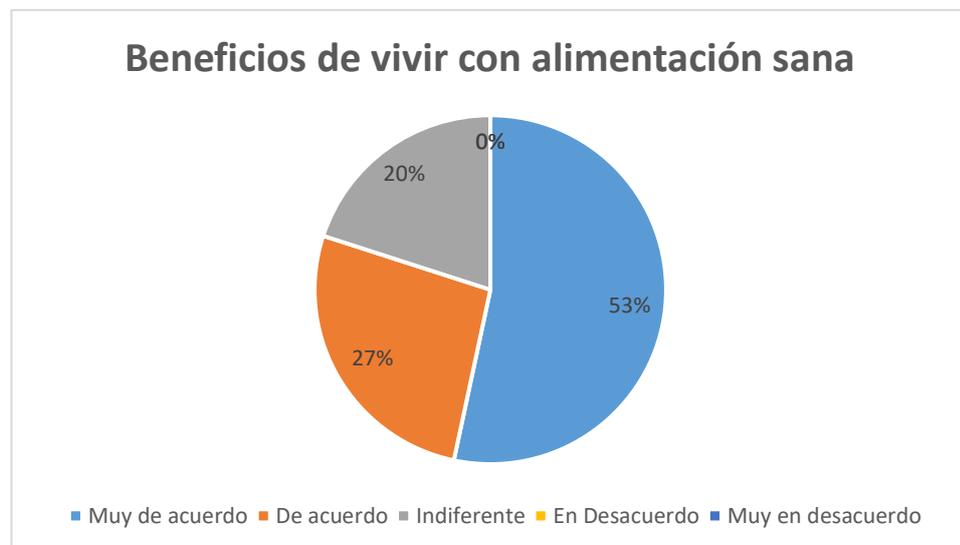
La mayoría de los encuestados cree que si es necesario usar una guía didáctica ya contribuirá al mejor desempeño y aprovechamiento académico de los estudiantes.

**9. Es recomendable conocer sobre los beneficios de vivir con una alimentación sana**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	16	53%
De acuerdo	D.A	8	27%
Indiferente	I	6	20%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 11 Beneficios de vivir con alimentación sana*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 9 Beneficios de vivir con alimentación sana*

**Análisis:**

El 53% contesta muy de acuerdo, el 27% está de acuerdo, y el 20% son indiferentes.

**Interpretación:**

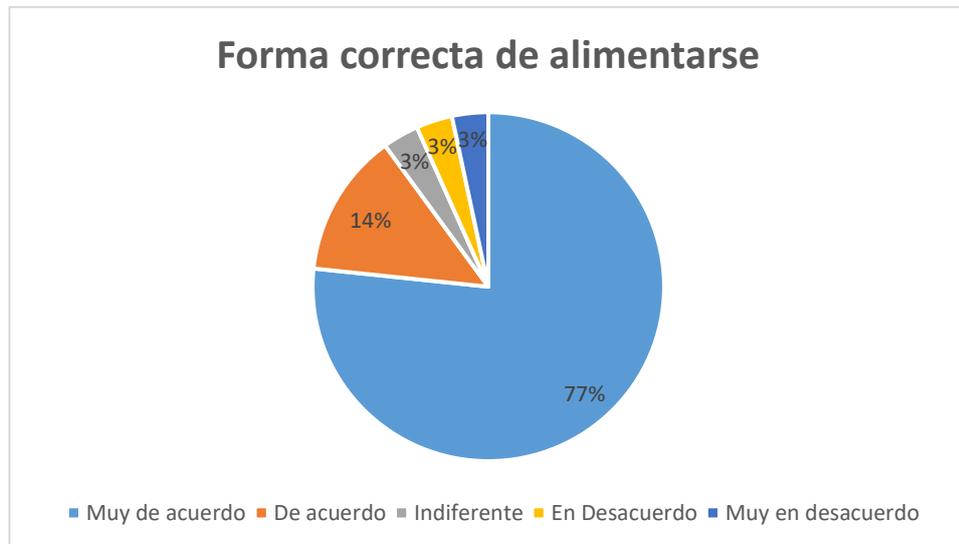
Como conclusión sí es recomendable conocer los beneficios de vivir con una alimentación sana.

**10. Una guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse es importante para el bienestar estudiantil.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	23	79%
De acuerdo	D.A	4	14%
Indiferente	I	1	3%
En Desacuerdo	E.D	1	3%
Muy en desacuerdo	M.D	1	3%
<b>Total</b>		30	100%

*Tabla 12 Forma correcta de alimentarse.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 10 Forma correcta de alimentarse.*

**Análisis:**

El 79% muy de acuerdo, el 14% de acuerdo, el 3% muy en desacuerdo, y el 3% en desacuerdo.

**Interpretación:**

Como conclusión tenemos que el uso de una guía didáctica sobre la correcta forma de alimentarse es importante para el bienestar estudiantil.

**ENCUESTA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO**

Leer en forma detenida cada una de las interrogantes y seleccione la respuesta que usted considere adecuada, marque con una cruz en el casillero que corresponde al número de la opción que selecciona.

<b>Encuesta dirigida a docentes de la Unidad educativa David Guevara Naranjo</b>	<b>OPCIONES</b>				
	<b>M.A</b>	<b>D.A</b>	<b>I</b>	<b>E.D</b>	<b>M.D</b>
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.- Una dieta balanceada ayudaría a prevenir enfermedades de alto riesgo en sus representados.					
2.- La aplicación de esta guía didáctica, ayudaría a la preparación de la lonchera escolar.					
3.- Es necesario que su representado tenga una mayor información sobre el consumo de frutas y verduras.					
4.- Al conocer sus hijos sobre esta guía y el perjuicio del alto hábitos de alimentación mejorará su calidad de vida.					
5.- Los estudiantes tienen la suficiente información sobre el daño que producen los hábitos alimenticios.					

6.- Los directivos del plantel deban propiciar campañas de información sobre el tema					
7.- Los docentes utilizarían esta guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse para el bienestar estudiantil.					
8.- Al emplear el programa de alimentación resolvería el bajo aprovechamiento académico					
9.- La alimentación pobre produce un desbalance de nutrientes en su hijo.					
10.- Los estudiantes deberían obtener información sobre el riesgo en su salud al consumir hábitos de alimentación en exceso.					

*Tabla 13 Encuesta Dirigida A Representantes Legales*

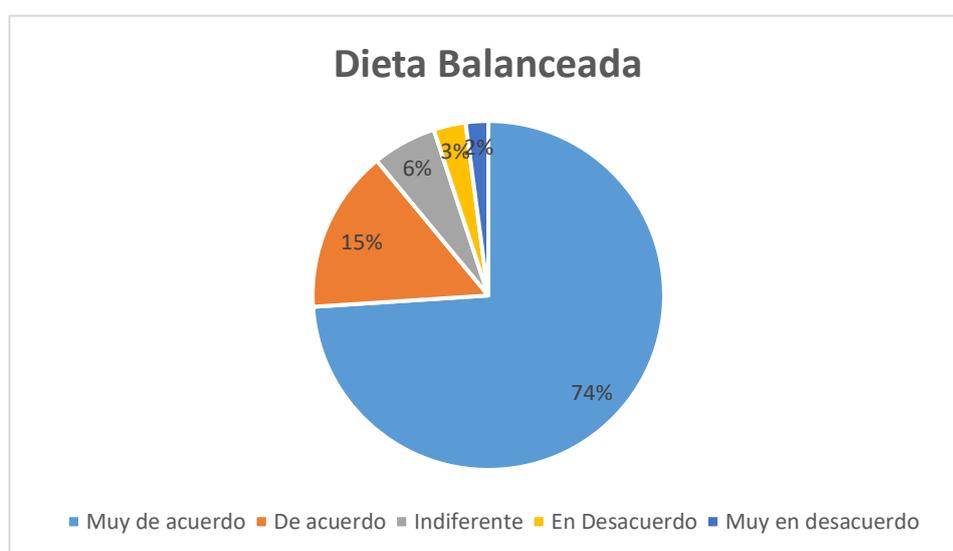
**ENCUESTA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO**

**1. Una dieta balanceada ayudaría a prevenir enfermedades de alto riesgo en sus representados.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	250	74%
De acuerdo	D.A	51	15%
Indiferente	I	20	6%
En Desacuerdo	E.D	10	3%
Muy en desacuerdo	M.D	7	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 14 Dieta balanceada*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 11 Dieta balanceada*

**Análisis:**

Está muy de acuerdo el 74% de los representantes legales encuestados que una dieta balanceada ayudaría a prevenir enfermedades de alto riesgo en sus representados, el 15% está de acuerdo, el 6% es indiferente, el 3% está en desacuerdo y el 2% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

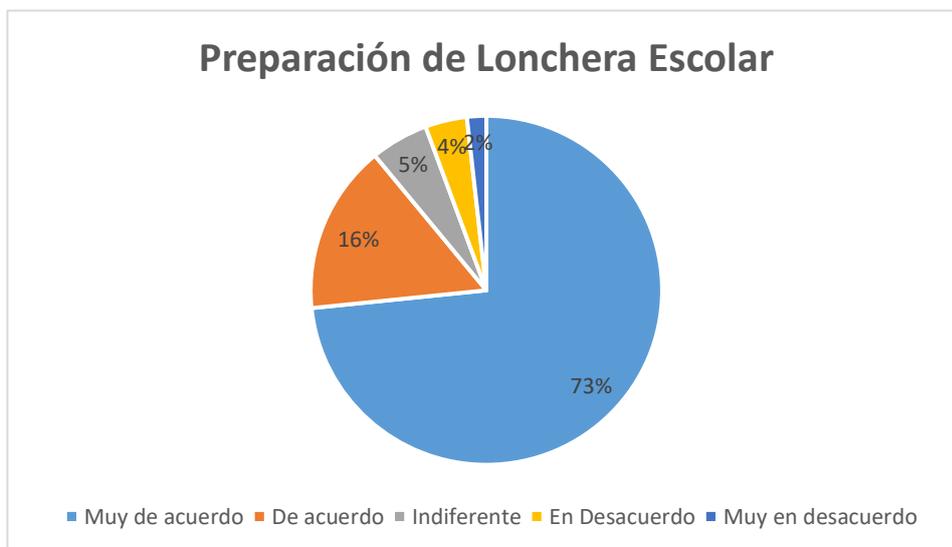
En conclusión la mayoría de los padres de familia confirman que al emplear la guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse mejoraría el aprovechamiento académico.

**2. La aplicación de esta guía didáctica, ayudaría a la preparación de la lonchera escolar**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	248	73%
De acuerdo	D.A	53	16%
Indiferente	I	18	5%
En Desacuerdo	E.D	13	4%
Muy en desacuerdo	M.D	6	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 15 Preparación de Lonchera Escolar*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 12 Preparación de Lonchera escolar*

**Análisis:**

El 73% está muy de acuerdo que la aplicación de esta guía didáctica, ayudaría a la preparación de la lonchera escolar el 16% de acuerdo, el 5% es indiferente, el 4% está en desacuerdo y el 2% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

Para concluir los representantes legales opinan que la aplicación de esta guía didáctica, sí requiere de resultados duraderos.

3. Es necesario que su representado tenga una mayor información sobre el consumo de frutas y verduras.

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	256	76%
De acuerdo	D.A	54	16%
Indiferente	I	14	4%
En Desacuerdo	E.D	12	3%
Muy en desacuerdo	M.D	2	1%
<b>Total</b>		338	100%

Tabla 16 Información sobre el consumo de frutas y verduras.

Elaborado por: Cristian Javier Zambrano Franco

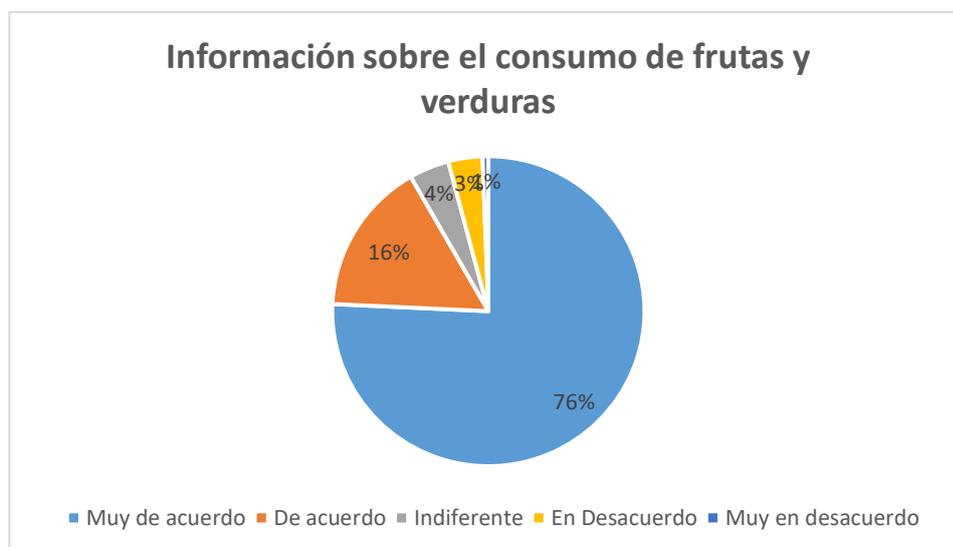


Gráfico N° 13 Información sobre el consumo de frutas y verduras.

**Análisis:**

El 76% muy de acuerdo que es necesario que su representado tenga una mayor información sobre el consumo de frutas y verduras, el 16% de acuerdo, el 4% es indiferente, el 3% está en desacuerdo y el 1% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

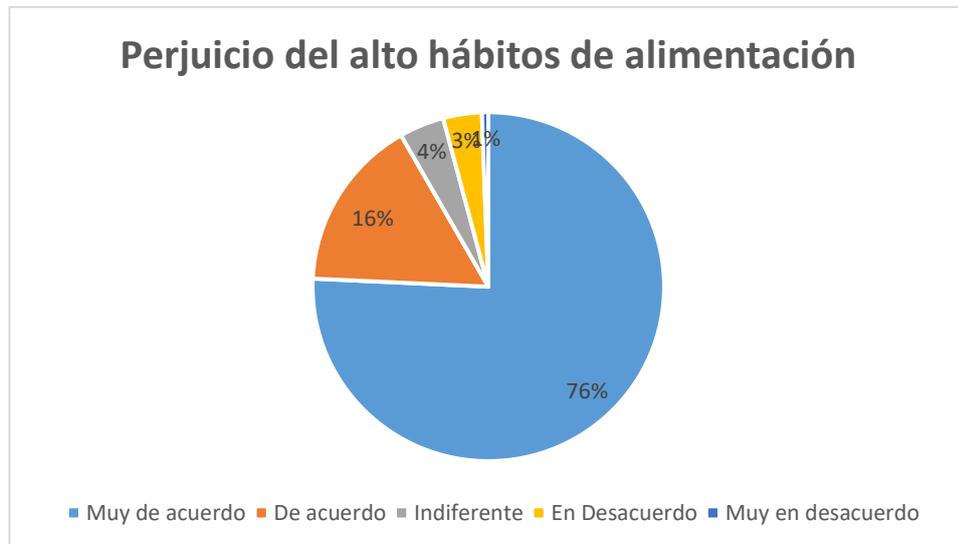
Por lo tanto los representantes legales opinaron que sus representados sí deben formar parte de esta guía didáctica y que mejore su aprovechamiento académico.

**4. Al conocer sus hijos sobre esta guía y el perjuicio del alto hábitos de alimentación mejorará su calidad de vida.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	256	76%
De acuerdo	D.A	54	16%
Indiferente	I	14	4%
En Desacuerdo	E.D	12	3%
Muy en desacuerdo	M.D	2	1%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 17 Perjuicio del alto hábitos de alimentación.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 14 Perjuicio del alto hábitos de alimentación*

**Análisis:**

El 76% está muy de acuerdo que al conocer sus hijos sobre esta guía y el perjuicio del alto hábitos de alimentación mejorará su calidad de vida., el 16% de acuerdo, el 4% es indiferente, el 3% está en desacuerdo y el 1% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

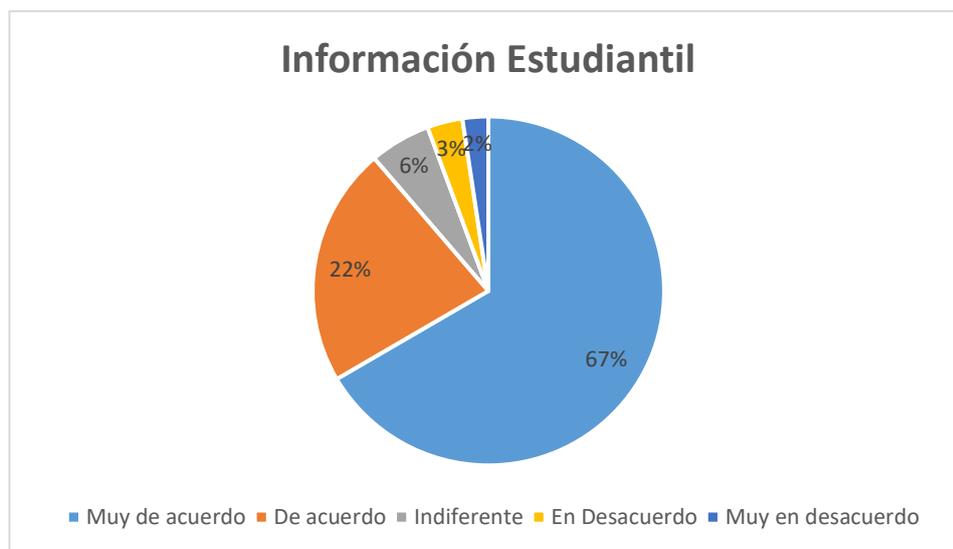
En conclusión si se da a conocer a los estudiantes sobre esta guía y el perjuicio que causa el alto hábitos de alimentación mejorará su calidad de vida.

**5. Los estudiantes tienen la suficiente información sobre el daño que producen los hábitos alimenticios.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	225	66%
De acuerdo	D.A	75	22%
Indiferente	I	19	6%
En Desacuerdo	E.D	11	3%
Muy en desacuerdo	M.D	8	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 18 Información Estudiantil*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 15 Información Estudiantil*

**Análisis:**

El 66% está muy de acuerdo que los estudiantes tienen la suficiente información sobre el daño que producen los hábitos alimenticios, el 22% de acuerdo. El 6% es indiferente, el 3% está en desacuerdo, el 2% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

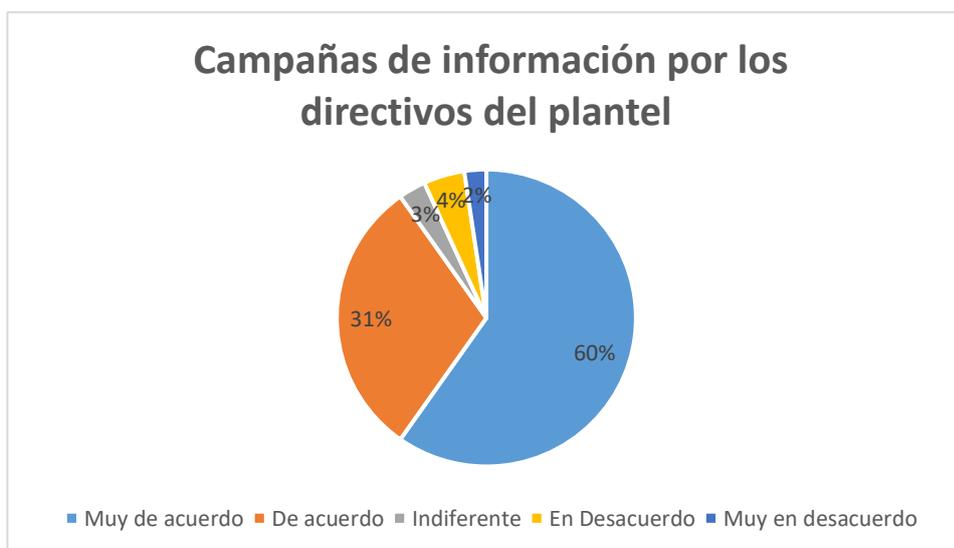
En resumen los estudiantes tienen bastante información sobre el daño que producen los hábitos alimenticios al consumirlos en altas cantidades

**6. Los directivos del plantel deban propiciar campañas de información sobre el tema**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	202	60%
De acuerdo	D.A	103	31%
Indiferente	I	10	3%
En Desacuerdo	E.D	15	4%
Muy en desacuerdo	M.D	8	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 19 Campañas de información por los directivos del plantel*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 16 Campañas de información por los directivos del plantel*

**Análisis:**

El 60% está muy de acuerdo que los directivos del plantel deban propiciar campañas de información sobre el tema, el 31% de acuerdo, el 3% es indiferente, el 4% está en desacuerdo y el 2% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

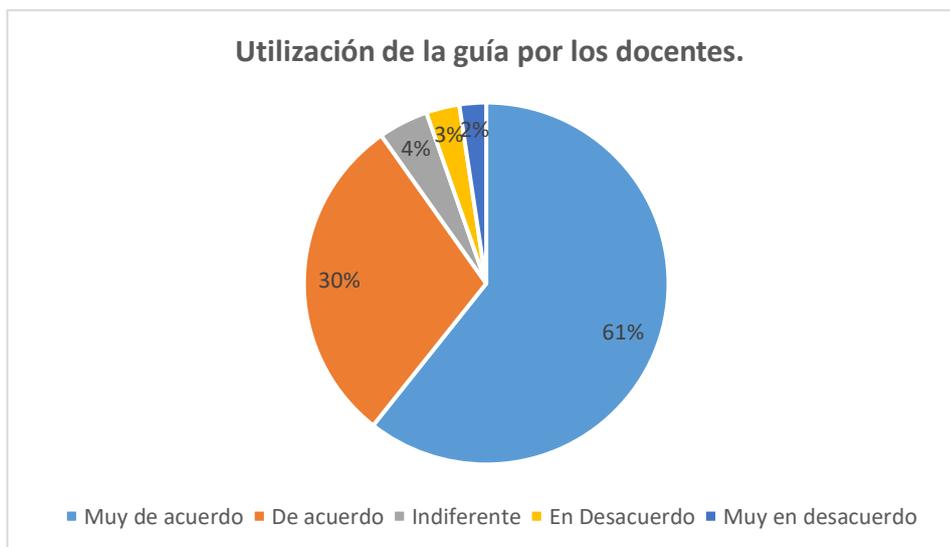
En conclusión tenemos que el 79% de los encuestados afirma los directivos del plantel sí deben propiciar campañas de información sobre el alto hábitos de alimentación tanto a los representantes legales como a los estudiantes.

**7. Los docentes utilizarían esta guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse para el bienestar estudiantil.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	205	61%
De acuerdo	D.A	100	30%
Indiferente	I	15	4%
En Desacuerdo	E.D	10	3%
Muy en desacuerdo	M.D	8	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 20 Utilización de la guía por los docentes.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 17 Utilización de la guía por los docentes.*

**Análisis:**

El 61% está muy de acuerdo que los docentes utilizarían esta guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse para el bienestar estudiantil, el 30% de acuerdo, el 4% es indiferente, el 3% en desacuerdo y muy en desacuerdo el 2%.

**Interpretación:**

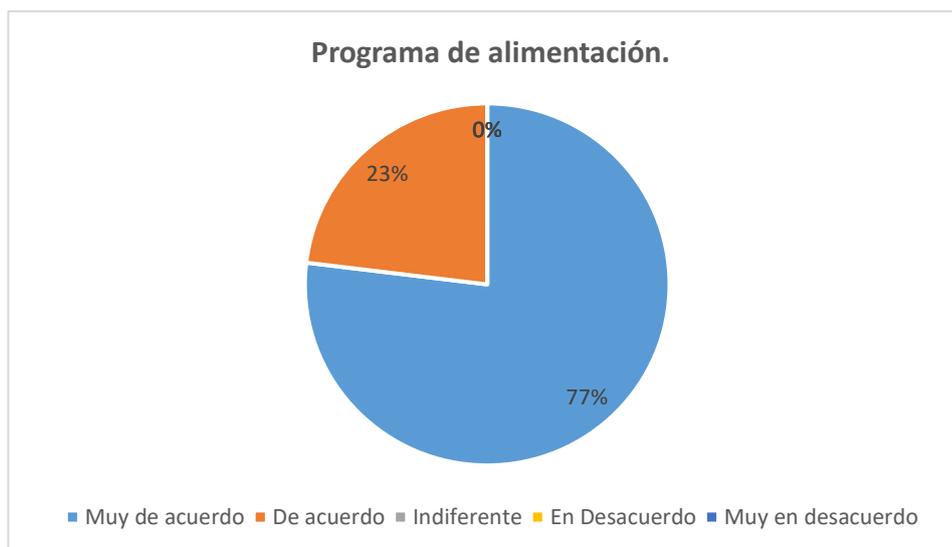
En definitiva, los docentes deben utilizar la guía didáctica sobre la forma correcta de alimentarse para el bienestar de los estudiantes.

**8. Al emplear el programa de alimentación resolvería el bajo aprovechamiento académico.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	260	77%
De acuerdo	D.A	78	23%
Indiferente	I	0	0%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 21 Programa de alimentación.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 18 Programa de alimentación.*

**Análisis:**

El 77% está muy de acuerdo que al emplear el programa de alimentación resolvería el bajo aprovechamiento académico y el 23% de acuerdo.

**Interpretación:**

Como conclusión se tiene que a todos los encuestados sí les gustaría usar la guía didáctica para que su representado mejore en el aprovechamiento académico y en su salud.

## 9. La alimentación pobre produce un desbalance de nutrientes en su hijo.

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	234	69%
De acuerdo	D.A	56	17%
Indiferente	I	48	14%
En Desacuerdo	E.D	0	0%
Muy en desacuerdo	M.D	0	0%
Total		338	100%

Tabla 22 Alimentación pobre.

Elaborado por: Cristian Javier Zambrano Franco

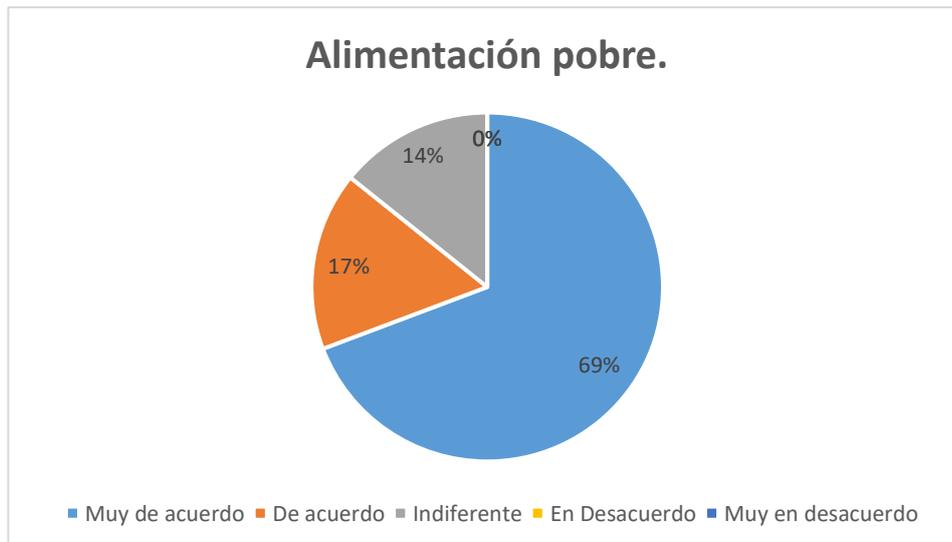


Gráfico N° 19 Alimentación pobre.

**Análisis:**

El 69% está muy de acuerdo que 9. La alimentación pobre produce un desbalance de nutrientes en su hijo, el 17% de acuerdo y el 14% son indiferente.

**Interpretación:**

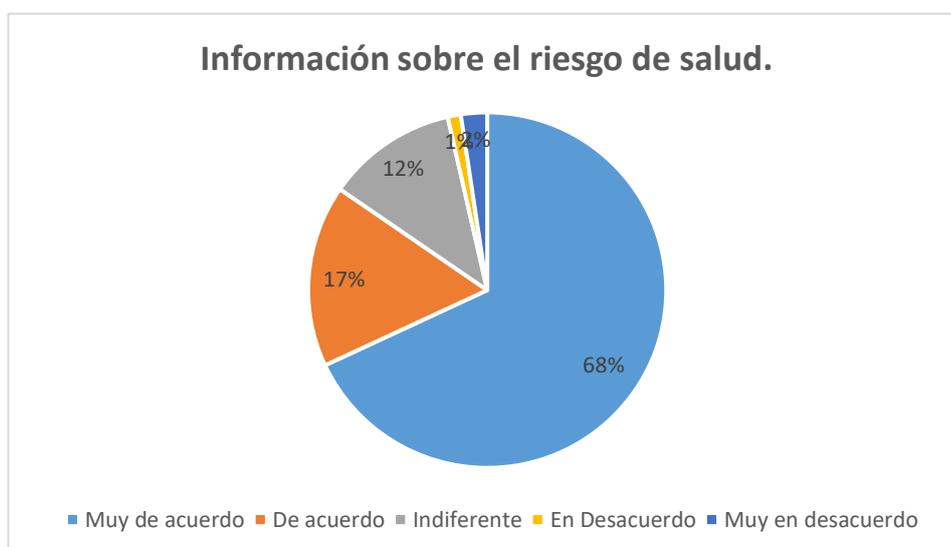
En conclusión todos los miembros de la institución educativa están muy animados en obtener y transmitir información sobre los beneficios de vivir con una alimentación sana.

**10. Los estudiantes deberían obtener información sobre el riesgo en su salud al consumir hábitos de alimentación en exceso.**

Respuesta Equivalente		Cantidad de Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	M.A	230	68%
De acuerdo	D.A	56	17%
Indiferente	I	40	12%
En Desacuerdo	E.D	4	1%
Muy en desacuerdo	M.D	8	2%
<b>Total</b>		338	100%

*Tabla 23 Información sobre el riesgo de salud.*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



*Gráfico N° 20 Información sobre el riesgo de salud.*

**Análisis:**

El 68% está muy de acuerdo que los estudiantes deberían obtener información sobre el riesgo en su salud al consumir hábitos de alimentación en exceso, el 17% en desacuerdo, el 12% es indiferente, el 1% está en desacuerdo y el 2% muy en desacuerdo.

**Interpretación:**

Por lo tanto los representantes legales opinan que a los estudiantes sí se les debe educar e informar sobre el riesgo de salud al consumir hábitos de alimentación en exceso.

## **3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.1. Específicas**

- Referente al análisis realizados se obtuvo como resultados, que en la mayoría de las personas encuestadas creen importante el hábito de alimentación debe ser tema pedagógico para ayudar a estudiantes de las escuelas con este tipo de dificultades.
- Al utilizar estrategias metodológicas facilitaría la información a los estudiantes sobre los hábitos alimenticios, la salud y el desarrollo psicomotriz integral de los estudiantes, `por tal motivo es importante fomentar el cuidado de la salud y personal para mejorar el aprovechamiento académico de los estudiantes, ya que permitirá mantener un sistema integral entre la salud y los estudios.
- La mayoría de las personas encuestadas está de acuerdo con que se deben seleccionar estrategias, los docentes controlan y asocian el aprovechamiento académico con el alto hábitos de alimentación, que produce efectos catastróficos en la salud de los estudiantes y que los programas del buen vivir y los programas alimentarias nutricionales son accesibles para todos los ecuatorianos.
- Los encuestados creen que si es necesario usar una guía didáctica ya contribuirá al mejor desempeño y aprovechamiento académico de los estudiantes, por este motivo es recomendable conocer los beneficios de vivir con una alimentación sana.

- La mayor aspiración de quienes trabajaron en este arduo y sacrificado proyecto es que la mayoría de las personas que habitan entorno a la unidad educativa hayan adquirido estos conocimientos científicos siendo la mejor manera la transmisión de conocimientos a través de sus representados, quienes fueron los que recibieron el mayor beneficio de la guía didáctica.

### **3.2.2. General**

- Al concluir este proyecto los autores están felices de ver cristalizados sus objetivos con respecto al tema ya que con él pudieron compartir experiencias vividas tanto con los profesores, estudiantes y representantes legales quienes acogieron positivamente las propuestas del proyecto.

### **3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

#### **3.3.1. Específicas**

- Desarrollar e incentivar en los docentes el uso de información sobre el tema, para bajar el alto índice de estudiantes con sobrepeso y desnutrición
- Concienciar y motivar a los docentes a la participación activa del material didáctico ya que va a facilitar la información sobre los hábitos de alimentación.
- Potenciar y fortalecer el desarrollo de la función lúdica mediante la utilización una guía didáctica e incentivar a formar parte de los programas del buen vivir y los programas alimentarias nutricionales son accesibles para todos los ecuatorianos.
- Proponer e Incentivar a los estudiantes y sus representantes legales establecer como disciplina el tomar alimentos naturales, sin consumir alimentos dañinos en exceso.

#### **3.3.2. General**

- Elaborar y ejecutar la propuesta del proyecto y por medio de esta guía didáctica, con el fin de mejorar la enseñanza aprendizaje que contribuirá al mejor desempeño y aprovechamiento académico de los estudiantes.

## **CAPITULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN**

### **4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1.1. Alternativa Obtenida**

Realizada la aplicación de instrumentos técnicos de evaluación con la muestra seleccionada en este caso de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, se pudo evidenciar la necesidad inminente de inculcar a la comunidad educativa a la práctica de buenos hábitos alimenticios que permitan un desarrollar las capacidades de los estudiantes a partir de un estudio interiorizado de una correcta alimentación que generen en el estudiante un mejor rendimiento académico.

#### **4.1.2. Alcance de la Alternativa**

La presente alternativa está dirigida a toda la comunidad educativa conformada por los docentes, padres de familias y estudiantes del nivel básico de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo. Sin embargo, es un instrumento de aplicación que se lo puede considerar para las diferentes instituciones educativas de la ciudad, provincia o a nivel nacional, en virtud que existe una evidente necesidad de culturizar a las comunidades educativas sobre una correcta alimentación que desarrolle los potenciales de los estudiantes.

### **4.1.3. Aspectos Básicos de la Alternativa**

#### **4.1.3.1. Antecedentes**

La propuesta planteada en desarrollo tiene un lugar fundamental en la educación, concretamente en la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, ya que se pudo evidenciar al realizar el análisis y la problemática de la escuela, formar y capacitar a los docentes con respecto al uso pedagógico en temas que habitualmente pertenecen a ramas médicas o de salud y ellas a su vez puedan transmitir los conocimientos adquiridos a sus estudiantes y más aun a los representantes de los mismos; no siempre se podrá continuar con este latente problema sin hacer nada al respecto dentro de las aulas, ya que se ha convertido en uno de los problemas sociales que más destruye la calidad de vida de los ecuatorianos por tal motivo el gobierno actual se ha preocupado de esta situación emitiendo programas sociales que benefician los ecuatorianos que viven en esta situación.

Para este proyecto se ha seleccionado gran cantidad de actividades con las cuales se puedan solventar las necesidades y falencias existentes en la escuela y de esta manera realizar un cambio rotundo a la antigua educación tradicional y dar los avances pedagógicos, necesarios e importantes para la vida actual.

#### **4.1.3.2. Justificación**

Al realizar esta propuesta va dirigida hacia el proceso enseñanza aprendizaje que los profesores realizan en esta institución educativa, por tal motivo se llevará a cabo la elaboración de una guía didáctica sobre los Hábitos alimenticios, dentro de la pedagogía ecuatoriana y de manera específica en la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, que será utilizado para beneficio de los docentes del plantel, los representantes y los docentes de la misma.

La docencia es una noble actividad profesional que requiere de la utilización de los medios posibles para mejorar y buscar nuevos horizontes que enrumben a los estudiantes a un porvenir mejor por tal motivo requiere de ser conceptualizada a partir de un contexto, debido a la diversidad de características que puedan ser englobadas en ese concepto, acarrea dificultades en un principio, pero fortalece la actualización pedagógica, refresca el conocimiento e incentiva a los estudiantes y niñas a un mejor desempeño en las actividades cotidianas de la educación.

El desconocimiento de rasgos definitorios en la educación con respecto a la concientización sobre el alto riesgo de los estudiantes al tener este tipo de problemas como la obesidad, entre otras enfermedades causadas por el exceso de hábitos de alimentación.

## **4.2. OBJETIVOS**

### **4.2.1. General**

- Incentivar a los padres y estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo a estilos de alimentación saludable.

### **4.2.2. Específicos**

- Desarrollar en la comunidad educativa una comunicación clara, fluida y concientizadora sobre la alimentación acorde a los nuevos cambios en beneficio de la niñez de la escuela.
- Realizar actividades dirigidas a incentivar y estimular la capacidad de usar una correcta forma de alimentarse tanto a nivel personal como grupal, mediante una guía didáctica.
- Desarrollar estratégicamente la guía didáctica con menús culinarios accesibles a los miembros de la comunidad educativa.

### **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

#### **4.3.1. Título**

Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores sobre los malos hábitos alimentarios

#### **4.3.2. Componentes**

La aplicación de la guía didáctica, permite ser parte de la solución planteada por los investigadores de este proyecto, que va a beneficiar directamente a los estudiantes de la unidad educativa David Guevara Naranjo, con información propicia y práctica usando una metodología apropiada para la aplicación de la guía didáctica.

Esta Guía didáctica se la implementará 1 vez al mes para de esa forma mejorar los Hábitos alimenticios de los estudiantes.

Durante el proceso de la investigación se organizaron ajustes y propuestas para llevar a cabo con la comunidad educativa, estas acciones fomentaron el cambio hacia los buenos hábitos alimenticios que involucró a los miembros de la comunidad educativa y su contexto, también generó en ellos un acercamiento y cultura alimenticia. A continuación se presentan las propuestas que se desarrollaron:

**Guia Didáctica de  
enseñanza para padres  
y profesores sobre los  
malos hábitos  
alimentarios**





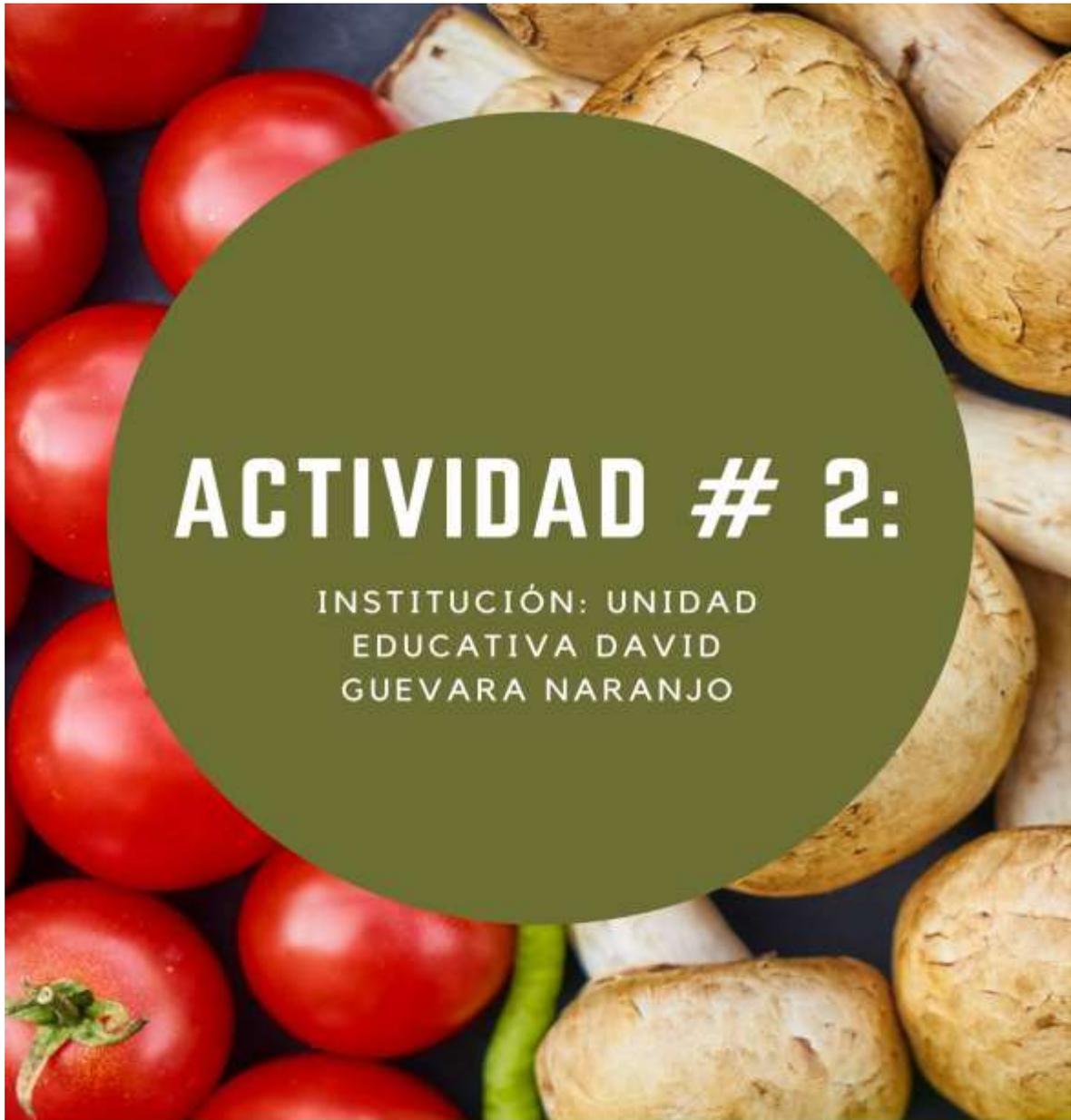
*Gráfico N° 21 Actividad N°1*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

Tema	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
<b>Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores sobre los malos hábitos alimentarios</b>	<b>Lectura: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN</b>  <b>Explicación y motivación de la guía a los profesores y representantes legales.</b>  <b>Exponer materiales.</b>  <b>Solicitar sugerencias.</b>  <b>Revisar el contenido de la guía.</b>  <b>Organizar fechas y Actividades de promoción.</b>	<b>Refrigerios.</b>  <b>Convocatorias.</b>  <b>Hojas volantes</b>  <b>Propagandas.</b>	<b>Autor del proyecto.</b>	<b>Dos horas.</b>

*Tabla 24 Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco



**ACTIVIDAD # 2:**

INSTITUCIÓN: UNIDAD  
EDUCATIVA DAVID  
GUEVARA NARANJO

**OBJETIVO: IDENTIFICAR LAS NECESIDADES  
ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES EN  
EDAD  
ESCOLAR.**

*Tabla 25 Contenido de la Guía*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

## CONTENIDO DE LA GUÍA

### Plan de ejecución.

Esta investigación enfoca temas y actividades desarrolladas, con profesores, estudiantes, representantes legales para fomentar una correcta forma de alimentarse desde la niñez para evitar daños severos en la salud y el aprovechamiento académico del estudiante.

### Primera Actividad:

Socializar las distintas necesidades nutricionales de los estudiantes y los alimentos que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para una buena alimentación.

### Análisis y Reflexión de la lectura: Hábitos de alimentación

#### Con los profesores y representantes legales

**Lluvia de ideas.**

**¿Qué alimentos se deben evitar para una adecuada nutrición?**

**Trabajo individual:** Elaboración de un cuadro sinóptico con el concepto, consecuencias nocivas e importancia del tema.

**Trabajo en grupo:** Hacer mensajes de concientización para los representantes legales y estudiantes

Compromiso personal y comunitario.

*Gráfico N° 22 Actividad N°2*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

Tema	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
<b>Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores sobre los malos hábitos alimentarios</b>	<b>Lectura inicial:</b> <b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>  <b>Observar videos.</b>  <b>Mostrar y describir lámina y cartel.</b>  <b>Explicar por qué es importante una sana alimentación.</b>  <b>Ejemplarizar el tema.</b>	<b>Videos,</b>  <b>Laminas,</b>  <b>Carteles,</b>  <b>Hojas evaluativas</b>	<b>Autor del proyecto.</b>	<b>Dos horas.</b>

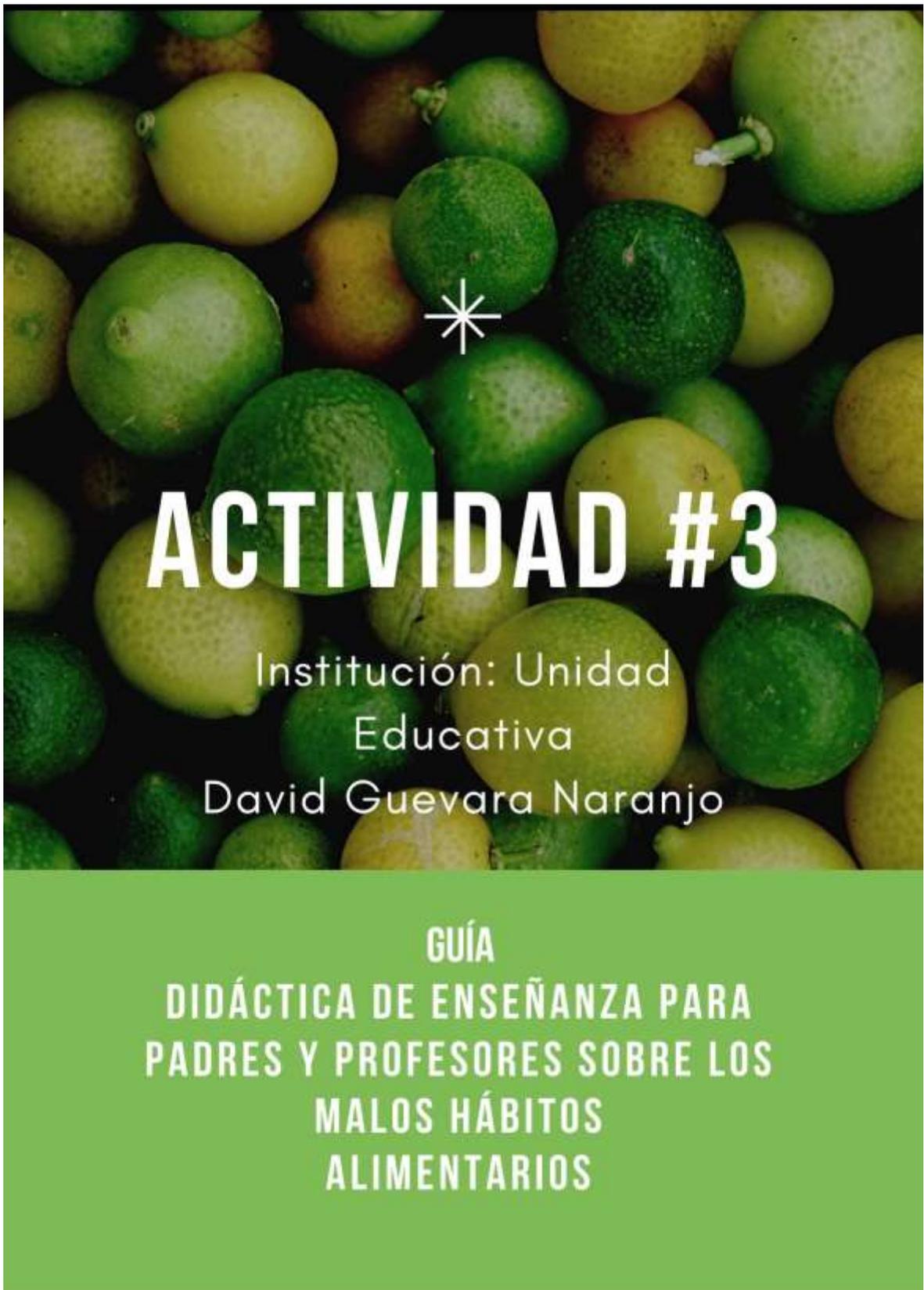
*Tabla 26 Actividad N°2*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

**Reflexión de la lectura:** Alimentación saludable. Con los profesores, representantes legales y estudiantes.

**Lluvia de ideas.**

**Trabajo personal:** Escribir menús de fácil preparación saludables para los desayunos de los estudiantes en sus hogares.



*Gráfico N° 23 Actividad N°3*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

Tema	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
<b>Guía Didáctica de enseñanza para padres y profesores sobre los malos hábitos alimentarios</b>	<b>Presentar Papelógrafo</b> <b>Describir el contenido del material.</b> <b>Lectura: ALIMENTACIÓN SANA (MENÚ).</b> <b>Explicar los beneficios de llevar una sana alimentación.</b> <b>Sugerir menús diarios con alimentos saludables.</b> <b>Ejemplarizar el tema.</b>	<b>Papelógrafo.</b> <b>Textos.</b> <b>Hojas evaluativas.</b>	<b>Autor del proyecto.</b>	<b>Dos horas</b> <b>.</b>

*Tabla 27 Actividad N°3*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

## CONTENIDO DE LA GUIA

Alimentos que mejoran el	Alimentos que afectan el
Aprovechamiento académico.	Aprovechamiento académico.
Cereales integrales: (Ej. panes integrales, avena, tortillas de maíz, tortilla trigo integral). Leguminosas Nueces Vegetales (especialmente los de hoja verde oscura, color rojo y anaranjado). Frutas (fresas, mora, sandía, manzana, frambuesa, kiwi, guayaba, mango, naranja). Leche y yogurt bajos en grasa. Huevo.	Cereales azucarados. Jugos y refrescos altos en azúcar. Embutidos grasos como salchichón, chorizo, mortadela. Harinas refinadas como pan blanco, repostería, pancakes y waffles (al menos que sean integrales). Siropes, jaleas, mermelada, caramelo, chocolate (en grandes cantidades). Grasas saturadas como mantequilla, natilla, tocineta, paté, coco (en grandes cantidades).
<p><b>Objetivo:</b> Reconocer que una forma correcta de alimentarse ayuda a crecer sano.</p>	

*Tabla 28 Contenido de la Guía*

**Elaborado por:** Cristian Javier Zambrano Franco

**Reflexión de la lectura:** Alimentación sana. (Menús) Con los directivos, profesores, representantes legales y estudiantes.

**Trabajo personal:** Recordar y Escribir recetas culinarias del Ecuador y del lugar donde viven los platos típicos más usados, en sus hogares.

**Trabajo grupal:** Realizar un papelote, escribir sobre recetas culinarias y hacer una plenaria de lo positivo o negativo de las sesiones para la entrega de la guía didáctica con los temas tratados en esta investigación.

**Compromiso:** Difundir sobre los beneficios de una alimentación sana a través de la guía didáctica elaborada por los investigadores del proyecto.

#### **4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

Los resultados que se buscan alcanzar con la propuesta son los siguientes:

- La participación activa de toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes, padres de familias y autoridades, en las actividades que se establecen en la estructura de la propuesta.
- Se espera fomentar una nueva cultura alimenticia en los estudiantes que no atente al normal crecimiento, aumente su capacidad inmunológica, disminuya el riesgo de adquirir nuevas enfermedades, desarrollo cognitivo, buen desempeño académico y como resultado un aprendizaje significativo.
- Hacer frente a la alimentación del adolescente seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionando en tres tiempos de comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación.
- Identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, etc.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aletheia Centro Psicopedagógico. (2018). *Bajo rendimiento escolar*. Lima.
- ARIAS, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas.
- Barattucci, Y. (2011). *Estrés y Alimentación*. Mar del Plata.
- Benítez, M., Gimenez, M., & y Osicka, R. (2000). *Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico: ¿existe alguna relación?. En red* .
- Cáceres, E. S. (2015). *Niños con rendimiento escolar normal en el sistema educativo chileno: ¿un concepto teórico o una construcción social?* Santiago.
- Cali, M. J. (2012). Análisis sensorial de los alimentos. En M. J. Cali, *Análisis sensorial de los alimentos* (pág. 34). Oregon.
- Castillo, M. D. (2016). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. Murcia.
- Coronel, L. E., & Villalva, V. A. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes*. Milagro.
- Cortés Cortés, M., & Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Ciudad del Carmen.
- Enriquez, R. E. (2011). *La educación en valores influye en el rendimiento académico del proceso enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de la facultad de Odontología de la Universidad de la América de la ciudad de Quito*. Quito.

- Eufic. (06 de Junio de 2006). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*.  
Obtenido de Eufic: <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>
- FAO. (2010). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/home/es/>
- FEN Fundación Española de Nutrición. (01 de Octubre de 2014). *hábitos alimentarios*.  
Obtenido de FEN Fundación Española de Nutrición:  
<http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Flota. (14 de Marzo de 2014). *Una mala alimentación provoca bajo rendimiento escolar*.  
Obtenido de <http://blog.flota.es/>
- Galarza, V. (2008). *Habitos Alimentarios Saludables*. Madrid: Disk Papel.
- Gonzales, J. A. (2002). El rendimiento escolar. Un analisis de las variables . *Galego - Portuguesa de Psicologia de educación*, 247.
- Jimenez. (2000). La Predicción del rendimiento escolar. *Psicothema*, 1.
- Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento escolar*. Lima.
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición Humana en el mundo*. Roma.
- Ministerio de Salud El Salvador. (2016). *Estilos de vida Saludables*.
- OMS. (2004). *Centro de Prensa*. Ginebra.
- Organización Panamericana de la Salud. (21 de agosto de 2017). OPS/OMS, FAO Ecuador y los ministerios de Salud y Agricultura organizaron la Consulta Nacional sobre Sistemas Alimentarios Sostenibles. Quito, Pichincha, Ecuador.

- Paredes, V. O. (2004). *Influencia que ejerce el caracter en el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería*. Tacna.
- Paz, G. B. (2014). *Metodología de la Investigación* . Mexico.
- Pérez, L. L. (1997). *La evaluación dentro del proceso*.
- Rivera, M. B. (10 de Febrero de 2015). Malos hábitos alimenticios.
- Romero, D. A. (03 de Mayo de 2019). *Pediatría Salud .com*. Obtenido de *Pediatría Salud .com*: <https://www.pediatriasalud.com/la-importancia-de-los-habitos-alimentarios/>
- Roselló, M. J. (2006). *La importancia de comer sano y saludable*.
- Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2014). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud. En V. Sánchez Socarrás, & A. Aguilar Martínez, *Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud* (pág. 450). Barcelona.
- Saucedo, M. I. (2011). El sabor de los recuerdos: Formación de la memoria gustativa. *Revista Digital Universitaria*, 6.
- Social, I. M. (2008). *Nutrición*. Ciudad de Mexico.
- Taira, F. E. (2018). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua*. Trujillo.
- Tamarit, A. (2016). Relación del entorno sociofamiliar con determinados hábitos alimentarios de un grupo de escolares en Valencia. *Nutrición Clínica y Dieta Hospitalaria*, 132.

Torres, L. E. (2006). *Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios*. Xalapa.

Vargas, F. A., & Sayay, J. (2014). *Loa habitos alimenticios y su incidencia en el desempeño escolar*. Guayaquil.

Vidal, M. B. (2011). *Características Alimentarias*. Cuenca.

Yogurt in nutrition. (22 de Julio de 2019). <https://www.yogurtinnutrition.com/>. Obtenido de <https://www.yogurtinnutrition.com/es/los-padres-son-un-ejemplo-importante-para-que-sus-hijos-adquieran-habitos-alimentarios-saludables/>

ANEXOS

# ANEXOS



# UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION  
ESCUELA DE CIENCIAS NATURALES

## Recibiendo Tutoría sobre el proyecto de investigación



*Gráfico N° 24 Tutoría N°1*



*Gráfico N° 25 Tutoría N°2*

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TITULO: MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DAVID GUEVARA NARANJO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p><b>GENERAL:</b></p> <p>¿Cómo inciden los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos?</p> <p><b>ESPECIFICOS:</b></p> <p>¿De qué manera inciden los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes?</p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen a los estudiantes a tener malos hábitos alimentarios?</p> <p>¿De qué manera se puede concientizar a la comunidad educativa para que empiecen a adoptar hábitos alimentarios saludables?</p>	<p><b>GENERAL:</b></p> <p>Analizar la incidencia de los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.</p> <p><b>ESPECIFICOS:</b></p> <p>Identificar de qué manera influyen los malos hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes</p> <p>Definir los factores que llevan a los estudiantes a tener malos hábitos alimentarios</p> <p>Diseñar metodologías de enseñanza para padres y profesores acerca de las consecuencias que tienen los malos hábitos alimentarios para la salud física y mental de los estudiantes.</p>	<p><b>GENERAL:</b></p> <p>Si se aplica una alimentación balanceada en el menú diario de los estudiantes se mejorará el rendimiento escolar de los mismos.</p> <p><b>ESPECIFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si se define los factores que conllevan a los padres de familia a tener malos hábitos alimentarios aportará al conocimiento que requiere para mejorar la calidad de los alimentos</li> <li>- Si se advierte a la comunidad educativa las consecuencias de mantener malos hábitos alimentarios se concientizará en la elección de los alimentos.</li> <li>- Si los padres hacen conciencia de la importancia de adoptar buenos hábitos alimentarios, sus niños adoptarán tales hábitos que le servirán para toda la vida.</li> </ul>	<p>VI:</p> <p>Malos Hábitos alimentarios.</p> <p>VD</p> <p>Rendimiento Escolar.</p>	<p>La Metodología de la Investigación (M.I.) o Metodología de la Investigación Científica es aquella ciencia que provee al investigador de una serie de conceptos, principios y leyes que le permiten encauzar de un modo eficiente y tendiente a la excelencia el proceso de la investigación científica.</p> <p><b>POBLACIÓN</b> Es una parte representativa de una población que está constituida por los (40) estudiantes Y (2) docentes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, del cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos. La población es un conjunto de elementos de referencia sobre lo que se realizan las observaciones y donde se admiten muchas definiciones.</p> <p><b>MUESTRA.</b> La muestra es una porción representativa de una población. Cuando se realizan tesis con enfoques cuantitativos, es decir, con análisis numéricos quizás debamos hacer un censo. Por ejemplo, si queremos hacer un estudio sobre métodos de enseñanza en niños en edad escolar, de un determinado distrito; no vamos a efectuar la investigación con todos los niños de la comunidad. Primero, se hace un censo para luego tomar la muestra significativa de ese universo de infantes.</p> <p><b>TECNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> Técnica de observación científica Técnica de investigación bibliográfica</p>

Tabla 29 Matriz de Consistencia

## MATRIZ DE HIPOTESIS

<b>HIPOTESIS GENERAL</b>	
Si se aplica una alimentación balanceada en el menú diario de los estudiantes se mejorará el rendimiento escolar de los mismos.	
<b>SUB HIPOTESIS O DERIVADAS</b>	
Si se define los factores que conllevan a los padres de familia a tener malos hábitos alimentarios aportará al conocimiento que requiere para mejorar la calidad de los alimentos	Si se advierte a la comunidad educativa las consecuencias de mantener malos hábitos alimentarios se concientizará en la elección de los alimentos.
Si los padres hacen conciencia de la importancia de adoptar buenos hábitos alimentarios, sus niños adoptarán tales hábitos que le servirán para toda la vida	

*Tabla 30 Matriz de Hipótesis*

## Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Malos Hábitos alimentarios.</p>	<p>Los malos hábitos alimenticios no solo afectan a nuestra salud, sino también nuestro aspecto físico y estado de ánimo. Como lo reveló un estudio publicado a través de la revista Nutrients, un consumo elevado de azúcares y grasa puede elevar el riesgo de distintas enfermedades agrupadas en el síndrome metabólico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimentarios</li> <li>• La Alimentación</li> <li>• ¿Qué significa tener una Alimentación Correcta?</li> <li>• Comida chatarra</li> <li>• Importancia de los hábitos alimentarios saludables</li> <li>• Hábitos alimentarios desde el hogar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de los hábitos alimentarios saludables</li> <li>• Claves para una adecuada nutrición</li> <li>• Balance</li> <li>• Variedad</li> <li>• Moderación</li> <li>• Estilo de vida saludable.</li> <li>• Factores que influyen los hábitos alimentarios</li> <li>• Factores biológicos</li> <li>• Hambre y saciedad</li> <li>• Palatabilidad</li> <li>• Aspectos sensoriales</li> <li>• Factores económicos</li> </ul>

<p>Rendimiento Escolar.</p>	<p>En la sociedad la educación del hombre ha sido un tema de mayor preocupación e interés para ésta y sobre todo en la actualidad, puesto que por medio de la educación el hombre y por consiguiente la sociedad va a poder tener un desarrollo en diversos ámbitos como el económico, político, social y educativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coste y accesibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendimiento Escolar</li> <li>• Importancia del rendimiento escolar</li> <li>• Características del rendimiento escolar</li> <li>• Consecuencias de mantener bajo rendimiento escolar</li> <li>• Ventajas de mantener un buen rendimiento escolar</li> <li>• Tipos de Rendimiento Escolar</li> <li>• Rendimiento Escolar individual</li> <li>• Rendimiento Académico Social.</li> <li>• Evaluación del Rendimiento Escolar</li> <li>• Propósito de la evaluación del rendimiento Escolar.</li> <li>• Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar.</li> </ul>
-----------------------------	---	---	--

*Tabla 31 Operacionalización de las Variables*