



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO(A) EN
ENFERMERÍA**

TEMA:

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE QUINTO Y SEXTO DE BÁSICA DE LA ESCUELA "YAGUACHI" DEL RECINTO POCO A POCO, CANTÓN JUJAN, PROVINCIA DEL GUAYAS PERIODO OCTUBRE 2019- MARZO 2020

AUTORES:

SANTA CRUZ MARTÍNEZ DAYSI ELIZABETH

VERA ROSEL PEDRO EMILIANO

TUTORA:

LIC. ÁLVAREZ MACÍAS BLANCA CECILIA, MSC.

Babahoyo - Los Ríos – Ecuador

2020

Hoja legal del tribunal y de la Secretaria General (este documento irá solo en el empastado final)

Autorización de la autoría intelectual

Certificación del tutor

Informe final por parte del Tutor

Informe final del Sistema Urkund

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO	II
TEMA.....	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUCCIÓN	VI
CAPITULO I.....	1
1 PROBLEMA.....	1
1.1 Marco Contextual.....	1
1.1.1 Contexto Internacional.....	1
1.1.2 Contexto Nacional	2
1.1.3 Contexto Regional.....	3
1.1.4 Contexto Local y/o institucional	4
1.2 Situación problemática.....	5
1.3 Planteamiento del Problema	6
1.3.1 Problema General	7
1.3.2 Problemas Derivados	7
1.4 Delimitación de la Investigación.....	8
1.5 Justificación.....	8
1.6 Objetivos.....	9

1.6.1	Objetivo General	9
1.6.2	Objetivos Específicos	9
CAPITULO II		10
2	MARCO TEÓRICO	10
2.1	Marco teórico	10
2.1.1	Marco conceptual	28
2.1.2	Antecedentes investigativos	29
2.2	Variables	34
2.2.1	Variables Independientes	34
2.2.2	Variables Dependientes	34
2.2.3	Operacionalización de las variables	35
CAPITULO III		37
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
3.1	Método de investigación	37
3.2	Modalidad de investigación	37
3.3	Tipo de Investigación	37
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de la Información	38
3.4.1	Técnicas	38
3.4.2	Instrumentos.....	38
3.5	Población y Muestra de Investigación	38
3.5.1	Población.....	38

3.5.2	Muestra	39
3.6	Cronograma del Proyecto	40
3.7	Recursos.....	41
3.7.1	Recursos humanos	41
3.7.2	Recursos económicos	41
3.8	Plan de tabulación y análisis	42
3.8.1	Base de datos	42
3.8.2	Procesamiento y análisis de los datos.....	42
CAPITULO IV.....		43
4	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
4.1	Resultados obtenidos de la investigación.....	43
4.2	Análisis e interpretación de datos.....	68
4.3	Conclusiones	70
4.4	Recomendaciones	71
CAPITULO V.....		72
5	PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN	72
5.1	Título de la Propuesta de Aplicación	72
5.2	Antecedentes	72
5.3	Justificación	73
5.4	Objetivos.....	74
5.4.1	Objetivos generales.....	74

5.4.2	Objetivos específicos.....	74
5.5	Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación.....	75
5.5.1	Estructura general de la propuesta	76
5.5.2	Componentes.....	85
5.6	Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación	86
5.6.1	Alcance de la alternativa	86
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	87
	ANEXOS	93

ÍNDICE CUADROS

Cuadro 1. Operacionalización de la variable independiente	35
Cuadro 2. Operacionalización de la variable dependiente	36
Cuadro 3. Cronograma de actividades	40
Cuadro 4. Recursos Humanos	41
Cuadro 5. Recursos Económicos	41

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de desayuno.....	43
Tabla 2. Lleva alimentos a la escuela	44
Tabla 3. Tipo de alimentos	45
Tabla 4. Consumo de alimento fuera de la escuela.....	46
Tabla 5. Alimentos nutritivos ayuda a la concentración	47
Tabla 6. Alimentos que contribuyen al rendimiento escolar.....	48
Tabla 7. Beneficios de tener hábitos alimenticios	49
Tabla 8. Hábitos alimenticios saludables.....	50
Tabla 9. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico	51
Tabla 10. Condiciones económicas de los estudiantes	52
Tabla 11. Planificaciones didácticas	53
Tabla 12. Influencia de los hogares disfuncionales	54
Tabla 13. Existencia de factores de riesgo	55

Tabla 14. Grupo de alimentos vegetales	56
Tabla 15. Grupo de alimentos lácteos	57
Tabla 16. Grupo de alimentos cárnicos	58
Tabla 17. Grupo de alimentos frutas.....	59
Tabla 18. Grupo de alimentos cereales	60
Tabla 19. Grasas y Bebidas Gaseosas	61
Tabla 20. Promedio de calificaciones	62
Tabla 21. Participación de los estudiantes	63
Tabla 22. Concentración de los alumnos en el proceso de enseñanza.....	64
Tabla 23. Aseo personal de los estudiantes	65
Tabla 24. Trabajo en equipo con los compañeros.....	66
Tabla 25. Aceptación de las indicaciones del docente	67
Tabla 26. Estructura de la propuesta.....	76
Tabla 27. Componentes de la propuesta.....	85

ÍNDICE GRÁFICOS O FIGURAS

Gráfico 1. Frecuencia de desayuno	43
Gráfico 2. Lleva alimentos a la escuela.....	44
Gráfico 3. Tipo de alimentos	45
Gráfico 4. Consumo de alimento fuera de la escuela.....	46
Gráfico 5. Alimentos nutritivos ayuda a la concentración.....	47

Gráfico 6. Alimentos que contribuyen al rendimiento escolar	48
Gráfico 7. Beneficios que aportan tener hábitos alimenticios.....	49
Gráfico 8. <i>Hábitos alimenticios saludables</i>	50
Gráfico 9. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico	51
Gráfico 10. Condiciones económicas de los estudiantes	52
Gráfico 11. Planificaciones didácticas	53
Gráfico 12. influencia de hogares disfuncionales	54
Gráfico 13. Existencia de factores de riesgo	55
Gráfico 14. Grupo de alimentos vegetales	56
Gráfico 15. Grupo de alimentos lácteos	57
Gráfico 16. Grupo de alimentos cárnicos	58
Gráfico 17. Grupo de alimentos frutas	59
Gráfico 18 Grupo de alimentos cereales.....	60
Gráfico 19. Grupo de alimentos cereales.....	61
Gráfico 20. Promedio de calificaciones	62
Gráfico 21. Participación de los estudiantes	63
Gráfico 22. Concentración de los alumnos en el proceso de enseñanza....	64
Gráfico 23. Aseo personal de los estudiantes	65
Gráfico 24. Trabajo en equipo con los compañeros.....	66
Gráfico 25. Aceptación de las indicaciones del docente	67

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios por ser el inspirador y darme las fuerzas para continuar este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mi madre Dessy Martinez Rodriguez, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su amor, confianza y apoyo incondicional para que logre culminar mi carrera profesional; a mi padre y a mi padrastro por sus consejos y apoyo en ciertos momentos y a mi novio, compañero y amigo quien me motivo para continuar cuando parecía que me iba a rendir, a todos ellos les dedico este trabajo.

Santa Cruz Martínez Daysi

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi padre quien con sus consejos y apoyo ha sabido guiarme para culminar mi carrera profesional, a mis hermanas que siempre han estado junto a mí brindándome su apoyo.

A mi novia compañera y amiga que ha estado ahí apoyándome, dándome ánimo para progresar día a día y finalmente a mi hijo por el cual quiero salir adelante y brindarle un buen futuro.

Vera Rosel Pedro Emiliano

AGRADECIMIENTO

Primeramente, doy gracias a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por llenarme de fortaleza e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a mi madre, mi novio y a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio,

A nuestra tutora Lic. Blanca Alvares que con su experiencia y conocimientos nos orientó al correcto desarrollo y culminación con éxito de este trabajo para la obtención del título de Licenciatura en Enfermería, mil gracias.

Santa Cruz Martínez Daysi

AGRADECIMIENTO

Quiero utilizar este espacio para agradecer a Dios por todas sus bendiciones, a mi padre que ha sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez; a mí novia por su apoyo en estos últimos años de estudio.

A los docentes de la escuela de enfermería quienes supieron impartir sus conocimientos para hacer posible mi preparación profesional y a nuestra tutora por su aporte en la realización de esta tesis.

Vera Rosel Pedro Emiliano

TEMA

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE QUINTO Y SEXTO DE BÁSICA DE LA ESCUELA "YAGUACHI" DEL RECINTO POCO A POCO, CANTÓN JUJAN, PROVINCIA DEL GUAYAS PERIODO OCTUBRE 2019- MARZO 2020

RESUMEN

La investigación realizada a los estudiantes de Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” en el Recinto “Poco a Poco” trata sobre la alimentación y su relación en el desarrollo de las actividades académicas de los escolares, puesto que el comportamiento alimentario inapropiado condiciona el desarrollo normal de las actividades que ejecuta el estudiante durante la jornada académica, por tal razón, el objetivo de la investigación consiste en determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar del alumnado en la institución educativa. La metodología que conforma el proceso investigativo tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo, donde se emplean los métodos deductivo e inductivo, puesto que permiten la segregación de cada uno de los hallazgos encontrados durante el estudio realizado, además se aplica el tipo de investigación descriptiva, porque permite el tratamiento de todos los datos alcanzados para la elaboración de conclusiones generales sobre las variables objeto de análisis; es importante manifestar que para la obtención de la información que sustente el presente proyecto de investigación se aplicaron las técnicas de observación directa y encuesta, con el objetivo de determinar la conducta alimentaria del estudiante y su desempeño dentro del salón de clases, lo cual ha permitido establecer que los hábitos alimenticios son inadecuados, porque existe el consumo excesivo de alimentos procesados, comidas rápidas y jugos artificiales, aquello influye en su desarrollo fisiológico y realización de las actividades diarias.

Palabras claves. Hábitos alimenticios, rendimiento académico, nutrición.

ABSTRACT

The research done to the students of Fifth and Sixth year of basic education of the “Yaguachi” School in the “Poco a Poco” Campus is about food and its relationship in the development of academic activities of schoolchildren, since the behavior Inappropriate eating conditions the normal development of the activities that the student performs during the academic day, for this reason, the objective of the research is to determine the influence of eating habits on the student's school performance in the educational institution. The methodology that makes up the research process has a qualitative and quantitative approach, where deductive and inductive methods are used, since they allow the segregation of each of the findings found during the study, the type of descriptive research is also applied, because it allows the treatment of all the data reached for the elaboration of general conclusions about the variables under analysis; It is important to state that in order to obtain the information that supports the present research project, the techniques of direct observation and survey were applied, with the objective of determining the student's eating behavior and performance within the classroom, which has allowed establish that eating habits are inadequate, because there is excessive consumption of processed foods, fast foods and artificial juices, that influences their physiological development and performance of daily activities.

Keywords. Eating habits, academic performance and nutrition.

INTRODUCCIÓN

La alimentación en niños escolares es trascendental, debido a que los hábitos alimenticios saludables permite al estudiante el logro de un desarrollo normal en la parte física, psicológica y social, donde es importante destacar el rol de los educadores y padres en los conocimientos de los jóvenes, sobre la ingesta alimentaria que debe adoptar durante una etapa de crecimientos en que se producen cambios fisiológicos considerables; según Bajaña Et al. (2017) La alimentación se define como el consumo de alimentos del ser vivo para la obtención de nutrientes necesarios, para que el cuerpo humano y la mente puedan desempeñar funciones vitales. En definitiva, contar con hábitos alimenticios que no poseen cantidad adecuada de proteínas o nutrientes afecta el desarrollo holístico de una persona.

Es importante manifestar que uno de los factores que influyen de forma directa en los hábitos alimenticios en los escolares es la deficiente información que reciben desde el hogar sobre el cuidado de la alimentación, puesto que en la actualidad los centros educativos del Ecuador, se expenden gran cantidad de alimentos poco saludables, lo cual inciden a la adopción de hábitos de consumo poco saludables que pueden afectar el desarrollo físico como intelectual del alumno, además es importante manifestar que un niño que cursa el quinto y sexto año de educación básica realiza constantes actividades físicas, puesto que es una etapa próxima a la adolescencia, donde necesita el consumo de alimentos que le aporten con el sustento energético necesario, por lo tanto, una alimentación inadecuada implica que el alumno pierda concentración durante las clases y que la parte cognitiva se ve afectada por hábitos pocos saludables que afecten el intelecto de los escolares.

La presente investigación se realiza en la Escuela “Yaguachi” del Rencito Poco a Poco, cantón Jujan, la cual posee alrededor de 438 alumnos de diferentes edades, en horario matutinos, motivo por el cual es importante el establecimiento de la relación entre los hábitos alimentación y el rendimiento escolar, debido a que en la actualidad la ingesta alimenticia juega un rol protagónico en el desarrollo integral de los niños, en los diversos campos en que se desenvuelvan, además de

lo trascendental que resulta hábitos alimenticios saludables en el desarrollo cognitivo del niño en una etapa de crecimiento, previo a la adolescencia.

La investigación estuvo conformada de los siguientes capítulos: Capítulo I, engloba los diferentes contextos, planteamiento formulación y delimitación de la problemática; Capítulo II, estuvo integrada por la revisión literaria de las variables estudiada, como el marco teórico donde se referenció autores de obras literarios, artículos científicos y sitios web oficiales, además se citó antecedentes investigativos similares a la temática planteada, mientras que el Capítulo III se expresó la metodología de investigación utilizadas como los enfoques, métodos, tipos, técnicas e instrumentos respectivos investigativos, además contiene la muestra o población estudiada. Capítulo IV se encuentran los resultados obtenidos de la investigación realizada con sus respectivas conclusiones y finalmente en el Capítulo V se plantea una propuesta en base a los resultados encontrados del estudio realizado sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

CAPITULO I

1 PROBLEMA

1.1 Marco Contextual

1.1.1 Contexto Internacional

La relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico es un tema que ha obtenido la atención de la Organización Mundial de la Salud, es por ello, que presenta reportes acerca esta temática a nivel internacional, en la cual incluye que la calidad nutricional de los estudiantes, proporciona una mayor concentración para ejecutar las actividades escolares.

Entre los datos investigativos recolectados por la Organización Mundial de Salud, se menciona que los hábitos alimenticios saludables son uno de los principales factores para un desarrollo saludable e integral, los cuales se van formando desde la niñez por medio de la lactancia materna y la selección de alimentos que las madres otorguen a los niños, además se evidencia que los hábitos alimenticios saludables proporcionan la capacidad para aprender de forma eficiente, obtener mayor productividad y alcanzar el máximo potencial que permite romper con los lazos de la pobreza (OMS, 2017).

De acuerdo a una investigación acerca de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de estudiantes de primaria en Chile, realizada por Correa, Burrows, Blanco, Reyes, & Gahagan (2016) presentada en los boletines internacionales de la Organización Mundial de la Salud, se expone que:

Los hábitos alimenticios en la etapa escolar no son los adecuados, debido a que a la dieta que poseen los niños en edades tempranas, se basa en consumir de forma masiva alimentos con altos niveles de grasa saturadas, azúcares, sal y fibra, dieta que es catalogada como no saludable y tiene consecuencias en el desarrollo integral del niño, además estas conductas no saludables han perjudicado el desempeño de las actividades académicas, porque los niveles de concentración

descienden debido a hábitos alimenticios no saludables y las decisiones incorrecta de los productos para la alimentación son perjudiciales para la salud.

1.1.2 Contexto Nacional

Según el Ministerio de Salud Pública menciona que la buena alimentación influye en el rendimiento escolar, motivo por el cual en el 2010 se firma un acuerdo ministerial 04-10 con el objetivo de garantizar una alimentación saludable en niños y adolescentes, dicho acuerdo trata sobre el control e implementación de políticas para el expendio de productos saludables en los bares escolares. El Ministerio de Salud Pública, tiene la consigna de regular en los bares que se encuentran en el interior de las escuelas de educación básica la comercialización de productos alto en azúcares, grasas, edulcorantes, cafeínas y bebidas gaseosas (MSP, 2020).

Los técnicos de salud del MSP mencionan que una buena alimentación contribuye a mejorar el desempeño de los escolares, por lo que es importante dejar de consumir productos con exceso de azúcares o sal, donde es vital encontrar un equilibrio en la alimentación, por lo que es necesario la ingesta de alimentos que provean del sustento energético que necesita el estudiante, como los cereales (cebada, avena, maíz) plátanos y tubérculos (yuca, zanahoria y papa) y productos lácteos y cárnicos como el pollo, pescado, leche, entre otros más (MSP, 2020)

Un estudio realizado en colaboración con el Ministerio de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, Unicef, Organización Panamericana de la Salud y la OMS, definen que en Ecuador los hábitos de consumos de alimentos procesados con altos niveles de azúcares, grasas y sal, son elevados, donde el 82% de encuestados a nivel del país en una edad de 9 a 19 años mencionan haber consumido bebidas gaseosas, snacks, papas fritas, hamburguesas y hot dogs, mientras que el consumo de dulce alcanza un porcentaje del 64%, datos que demuestran los inadecuados hábitos alimenticios de escolares de quinto a sexto año de educación básica Et al., (2014).

Los datos estadísticos sobre los hábitos alimentarios de personas en una edad de 9 a 19 años traen con consecuencia los siguientes resultados en su estado nutricional e influencia en el ámbito escolar: El 19% de la población a nivel nacional

en las edades descritas presentan problemas de talla, sin embargo, la mayor prevalencia recae en el sexo femenino con 21.1%, el sexo masculino cuenta con un porcentaje de 17.3 y aquellas personas que poseen una edad de 11 a 14 años poseen niveles prevalentes de 17.9%, datos estadísticos que demuestran como el desorden en los hábitos alimentario, influye en el entorno social y escolar de los alumnos; también es importante mencionar que los indicadores de sobrepeso en edades de 11 a 14 años posee alrededor del 27%, sin lugar a dudas, la nutrición posee influencia en la vida escolar de las personas Freire, Et al., (2014).

1.1.3 Contexto Regional

La investigación realizada por el Instituto de Provisión de Alimentos, menciona que los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento escolar de los niños y niñas, debido a que los infantes con una alimentación saludable basada en una dieta equilibrada y en costumbres alimentarias proporcionada por los padres, demuestran que el 86% de ellos tendrá alto rendimiento, a diferencia de aquellos que no la realizan un consumo alimentario adecuado. También indica que la región costa es la segunda de las regiones que tiene un mayor índice de desnutrición con un 16.4%, más a la región amazónica e insular, lo que muestra que a pesar de existir programas escolares de alimentación que fomenten los hábitos de alimentación adecuados, aún no existe una seguridad alimentaria que permite reducir problemas que afecten la calidad de vida de los niños y en el rendimiento escolar.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2013, menciona que el 25,7% de los preescolares anemia; la carencia de nutrientes en la alimentación tiene consecuencias en la salud a lo largo del ciclo de vida, especialmente durante la infancia, donde el niño desarrolla sus habilidades de aprendizaje cognitivas al máximo, además indica que la deficiencia de zinc representa el 28,8% en los preescolares y el 17,1% falta de vitamina A, micronutrientes fundamentales para el crecimiento del niño y el desarrollo mental del niño, por tal, al no existir estos de forma correcta en el cuerpo del niño, este no puede desenvolverse de manera correcta en el área estudiantil. (Pro Alimentos, 2014)

Según la Secretaria Técnica Todo una Vida, menciona que la desnutrición repercute de manera negativa en distintas dimensiones entre ellas impacto en salud, educación y economía, porque las carencias nutricionales inciden a largo plazo en el desarrollo de las personas, ya que no permiten aprovechar las oportunidades de aprendizaje porque su cuerpo no está preparado para receptor y responder como se debe a la escolarización, por falta de micronutrientes y micronutrientes. También indica que los hábitos inadecuados de alimentos como el azúcar, sal y grasa son factores que inciden a provocar enfermedades como la obesidad y sobrepeso, que según la encuesta el 29,9% de los niños y niñas entre 5 y 11 años presentan estos padecimientos y los de 12 a 19 años un 26%, lo que refleja la inadecuada ingesta de alimentos que no solo generan daños a la salud, sino que inciden el desempeño escolar. (Gobierno de la República, 2020)

En Manabí en el año 2013, se realizó una encuesta a estudiantes de 7 a 12 años para conocer si tienen buenos hábitos alimenticios, la cual arrojó como resultado que más del 70% de los escolares si se alimentan de manera correcta por ende tienen buen estado nutricional en comparación con la población referente, además se constató que los estudiantes si van desayunando a la escuela en la cual incluyen frutas y verduras, lo que significa que tienen un desarrollo físico adecuado con el que pueden responder de manera excelente a los requerimientos de la escuela a través de una recepción y respuesta pronta. (Guamanquishpe & Sacoto, 2015)

1.1.4 Contexto Local y/o institucional

La escuela de Educación Básica “Yaguachi” es una institución de educación regular y sostenimiento fiscal, posee jurisdicción hispana y se encuentra situada en la provincia del Guayas, cantón Alfredo Baquerizo Moreno, más conocido como “Juján”, su ubicación precisa es en el recinto “Poco a Poco”. La modalidad en la que presta los servicios de educación a los estudiantes es matutina, el nivel educativo que oferta es inicial y educación general básica.

Esta institución actualmente cuenta con nueve docentes, todas son de género femenino, mientras que existen 438 estudiantes, de los cuales 210 pertenecen al género masculino y 228 al género femenino. El número de estudiantes de quinto y sexto año de educación básica es de 110 alumnos, quienes son el centro de la

investigación en virtud de que es la muestra elegida para realizar el presente estudio en esta entidad pública. (INFOESCUELAS, 2017).

En esta institución los hábitos alimenticios de los estudiantes no son los más adecuados según las recomendaciones nutricionales, puesto que muchos de ellos tienen que viajar una distancia considerable para llegar a tiempo a adquirir los conocimientos en la Escuela de Educación Básica “Yaguachi”. Este factor, sumado a otros aspectos importantes como el desconocimiento de las madres de familiar en la preparación de alimentos con alto contenido nutricional, ha contribuido con la generación de malos hábitos alimenticios en los estudiantes del quinto y sexto año de educación básica.

En esta institución, se infiere que los hábitos alimenticios inadecuados afectan al rendimiento escolar, puesto que según testimonios de las personas involucradas en el proceso de enseñanza – aprendizaje, los estudiantes en múltiples ocasiones presentan síntomas de sueño, poco interés en prestar atención a las clases, entre otros aspectos más que limitan la capacidad de adquirir conocimientos de manera efectiva. En la institución no se ha hecho ninguna campaña de enfermería dedicada única y exclusivamente a la difusión integral de las recomendaciones médicas en cuanto a la alimentación saludable que deben tener los estudiantes para que obtengan un mejor rendimiento escolar.

1.2 Situación problemática

Los indicios que dan apertura a la ejecución de la investigación, que tiene como objetivo determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto año de educación básica de la escuela Yaguachi, son aquellas problemáticas relacionadas al consumo excesivo de alimentos que no aportan el valor nutricional acorde a lo requerido en la etapa educacional, lo cual incide en la disminución de energía que los estudiantes tendrán para desempeñar las actividades.

El desarrollo integral de un infante, permite que este se desenvuelva de forma correcta en las diferentes áreas de la vida, una de ellas es el rendimiento académico, el cual es medido en gran porcentaje por las calificaciones obtenidas

en los periodos escolares, además de la actuación que desempeñen en clases; los inconvenientes para obtener un rendimiento efectivo se relacionan a diversas dificultades que se presentan en el entorno social y educativo; analizando las variables de estudio es comprobado que una persona que no posea una alimentación con alto aporte nutritivo, no obtienen la energía necesaria para desempeñar sus actividades, consideración que relacionada al área educativa, produce una baja reacción escolar de los estudiantes.

En la actualidad, una de las problemáticas con mayor impacto en las personas, son los hábitos alimenticios, los cuales pueden ser saludables o no saludables, puesto que forman parte de la calidad de vida del ser humano; cuando los estudiantes consumen alimentos con altos valores nutricionales, poseen mayor capacidad para desempeñar las diferentes actividades que deban realizar durante el día, apreciación que complementa la investigación, porque para alcanzar un rendimiento escolar de excelencia, el aporte nutricional de los alimentos influirán en la obtención de este resultado; por ello, la falta de hábitos alimenticios saludables que son reflejados cuando seleccionan los alimentos a consumir durante el día, que en gran porcentaje son productos con bajo aporte nutricional, ocasiona que la capacidad de emitir respuestas acertadas, la creatividad, la interacción positiva dentro del aula de clase, entre otros aspectos que determinan el nivel de rendimiento, sea inadecuado.

1.3 Planteamiento del Problema

En la actualidad, los hábitos alimenticios en edades infantiles (niños y niñas), constituyen uno de los problemas más importantes en el ámbito académico, debido a que el entorno en el cual se desenvuelven existe la oferta de productos poco saludables, además, la débil de información de los padres a la hora de preparar alimentos saludables para sus hijos, son aspectos que influyen de manera negativa en el rendimiento académico de cada uno de ellos, según el Ministerio de Educación (2016) la desnutrición y obesidad infantil ha aumentado en un 6.4% en los últimos años, debido a la ingesta de alimentos no saludables; hecho que demuestra que los niños y niñas poseen problemas nutricionales que afectan a su desarrollo holístico y a la disminución de su rendimiento escolar. (Ministerio de Educación, 2016)

Sin duda alguna, los hábitos alimenticios son conductas que se adquieren durante los primeros años de vida, por influencia de la familia, amigos, escuela, cultura entre otros agentes externos. Por tal razón, al analizar el problema, se evidencia que el entorno familiar es el principal protagonista al momento de determinar los hábitos alimenticios en los niños y niñas, contexto que influye en el desarrollo holístico y estilo de vida de cada uno de los estudiantes, puesto que según estudios realizados por la encuesta de salud nutricional ENSANUT, existen niveles de prevalencia alarmante de sobrepeso y obesidad que influye en el desarrollo de enfermedades y rendimiento escolar. El problema radica en que los niños y niñas consumen alimentos no saludables (comidas rápidas), que carecen de micro y macro nutrientes, es decir, que no poseen proteínas y valores energéticos que incentiven al desarrollo cognitivo y físico de cada uno de ellos.

1.3.1 Problema General

¿Cuál es la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la escuela "Yaguachi" del Recinto Poco a Poco, cantón JUJAN, provincia de las guayas periodo octubre 2019- marzo 2020?

1.3.2 Problemas Derivados

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de quinto y sexto de básica de la Escuela "Yaguachi"?
- ¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto y sexto de básica de la Escuela "Yaguachi"?
- ¿Qué ocasiona la falta de conocimiento de los padres y estudiantes de quinto y sexto de básica de la Escuela "Yaguachi" sobre la importancia de hábitos alimenticios saludables?

1.4 Delimitación de la Investigación

Campo: Salud Pública

Área: Nutrición y Alimentación

Aspectos: Hábitos alimenticios y rendimiento académico

Delimitador espacial: Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco

Cantón: Juján

Provincia: Guayas

País: Ecuador

Delimitador temporal: Octubre 2019 - Marzo 2020

Unidad de observación: Niños y niñas de 9 a 12 años

1.5 Justificación

El desarrollo del estudio se justifica por la importancia de analizar cómo los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar de estudiantes en los últimos años de primaria, debido que los patrones alimentarios que poseen los niños son relevantes en su crecimiento y rendimiento a nivel general, debido a que los alimentos son los principales portadores de nutrientes que se transforman en energía y de esta forma puedan desarrollar sus actividades personales y escolares. El interés de la investigación radica en la determinación de las causas y consecuencias que produce los tipos de alimentación en los niños durante la etapa escolar.

El estudiar la relación de los variables hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, permite obtener información que genere cambios positivos en la salud y formación estudiantil de los niños, resultados que se consideran de beneficio directo para los estudiantes de 5to y 6to. de básica de la Escuela “Yaguachi”, padres y docente; aporte que se efectúa a través del conocimiento de los factores que no permiten que el rendimiento académico sea el adecuado y cómo los patrones alimenticios se relacionan a la problemática descrita. La investigación direccionada

en analizar la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en niños de Quinto y Sexto año de básica de la Unidad Educativa Yaguachi es factible, porque cuenta con los permisos legales de parte de la institución para el desarrollo investigativo de las variables planteadas, además se posee los recursos económicos y humanos necesarios para la realización de las actividades concernientes en el proceso de investigación.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020.
- Analizar el nivel de rendimiento escolar en los estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020.
- Definir el nivel de conocimiento de los padres y estudiantes de 5to y 6to de básica de la Escuela Yaguachi sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Marco teórico

Hábitos alimenticios

Según un estudio realizado por la (CICTEC, 2017), manifiesta lo siguiente:

Los hábitos alimenticios en los niños poseen un mayor riesgo nutricional si los alimentos consumidos durante el día no son los adecuados, debido a los múltiples requerimientos energéticos que necesita el organismo y a la capacidad limitada que el estómago tiene para consumir los alimentos en 4 o 5 tiempos de comida. Las buenas prácticas nutricionales permiten que todos los órganos funcionen correctamente, para esto es necesario incluir comestibles como cereales, tubérculos, frutas y verduras, productos de origen animal, grasas y azúcares que generen las energías suficientes para que los niños puedan desempeñarse de forma eficiente en el ámbito escolar.

Los niños y niñas en su etapa de crecimiento empiezan a incorporar sabores, olores, colores y texturas que generan sensaciones de agrado o de rechazo en los patrones alimentarios que ellos adquieren, es por esto que, en la etapa escolar se fundamenta el correcto manejo alimenticio de los niños para que puedan generar el rendimiento adecuado en el proceso de desarrollo escolar, influenciado en los hábitos de consumo proporcionados tanto del vínculo familiar como en los centros de recreación escolar que se establecen en las instituciones (CICTEC, 2017).

Cuando empiezan los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios comienzan desde los primeros años de vida, donde la lactancia influye en el sano crecimiento proporcionando beneficios en el niño a largo plazo. Según la Organización Mundial de la Salud la alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable determinada por características y hábitos de vida de cada persona, por esto considera que la alimentación nutricional debe estar enfocada en

el consumo de frutas, verduras, hortalizas, potasio y sodio, reducción de grasas, disminución de sal e ingesta de azúcar. (OMS, 2018)

Importancia de los hábitos alimenticios

Según el (Romo Mejías, 2015) en su libro alimentación, nutrición y dietética manifiestan lo siguiente:

Los hábitos alimenticios juegan un papel estratégico en el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeras etapas de estudio, puesto que su importancia radica en las propiedades y nutrientes que pueden proporcionar los alimentos si estos son consumidos correctamente. Los avances científicos se introducen a fondo en el mundo de la alimentación y los nutrientes por lo que cada día es indispensable consumir alimentos sanos que a la larga condicionan el estilo de vida y el estado de salud para bien del niño. Además, mantener una correcta alimentación en los niños conlleva a consumir más verduras, ensaladas, frutas, cereales, legumbres, alimentos que contengan fibras y grasas insaturadas con menos grasas animales y poca sal.

Pauta para hábitos alimenticios saludables en niños

Los hábitos alimenticios saludables para los niños en el proceso de desarrollo educacional se establecen bajo las siguientes pautas generales de alimentación:

Los carbohidratos en la dieta, deben incluirse en la alimentación de los niños porque aporta a su organismo vitaminas y fibras necesarias para el desarrollo de su fuente energética. Estos carbohidratos pueden ser encontrados en el arroz, la pasta, el pan, los cereales, las galletas, las patatas y las legumbres, entre otros alimentos que deben aportar alrededor del 50 y 60% de la energía de la dieta en el cuerpo (CECU , 2019).

Las frutas y hortalizas, permiten el aporte de vitaminas, minerales y fibras donde la mejor manera de que el organismo del niño aproveche estos nutrientes sea consumiéndolos en su estado natural o en ensaladas. Además, su consumo permite mantener un peso adecuado, prevenir enfermedades y a mantener una buena condición de salud (CECU , 2019).

Las proteínas, proporcionan aminoácidos en el organismo de los niños y pueden ser encontradas en las carnes, los lácteos, los huevos, el pescado y el pollo. Estos alimentos son indispensables para el desarrollo y crecimiento del cuerpo porque su consumo mantiene y repara los tejidos, regula el buen funcionamiento y trabajan como método de defensa en el sistema inmunitario. Las proteínas deben constituir el 12 y 15% de las calorías que recibe el niño durante su alimentación (CECU , 2019).

Las grasas y los aceites, aportan energía y buen manejo en el organismo de los niños, donde su consumo se debe realizar con moderación debido a su alto aporte calórico. Las grasas se constituyen de origen animal (grasas saturadas) y de origen vegetal (grasas insaturadas), por lo que es recomendable consumir grasas insaturadas como aceite de oliva, frutos secos y semillas que contribuyen a reducir los niveles de colesterol encontrados en el cuerpo (CECU , 2019).

Agua, es esencial para el mantenimiento de la vida, por lo que se debe consumir de 6 a 8 vasos diariamente para mantener el cuerpo hidratado. Esto previene el estreñimiento y regula el tránsito estomacal en el organismo de los niños (CECU , 2019).

El desayuno, aporta un alto rendimiento tanto físico como intelectual en el desarrollo escolar de los niños, por lo que dentro de su alimentación se debe incluir cereales, frutas o lácteos que le permita alcanzar la ingesta de energía y nutrientes que necesita el organismo (CECU , 2019).

Actividad física, para mantener un estilo de vida activo en los niños se deben fomentar ejercicios o actividades como caminar, andar en bicicleta y hacer deporte en los centros educativos que motive o incentive a desarrollar hábitos alimenticios saludables (CECU , 2019).

Refrescos, dulces y golosinas, deben consumirse de forma limitada debido a que casi no aportan nutrientes en el organismo de los niños. Al consumir estos alimentos puede producir pérdida de apetito lo que ocasiona que el organismo no ingiera los alimentos que pueden generarle valores nutricionales, además contienen grandes cantidades de azúcares que pueden provocar daños en los dientes de los niños de forma temprana (CECU , 2019).

Comidas rápidas, se consideran alimentos de alto contenido calórico por lo que su consumo en niños y niñas no debe realizarse con frecuencia. Las grasas que contienen las comidas rápidas aumentan los niveles de colesterol es por esto que se aconseja que no sean parte de los hábitos alimenticios manejados hacia la niñez. (CECU , 2019).

Modelo Nola Pender (Promoción de la salud)

Según un estudio realizado por (Cadena & González, 2017) acerca de la promoción de la salud y el cuidado de enfermería, manifiesta lo siguiente:

El modelo de Nola Pender busca promover un estado óptimo relacionado a la salud, basado en adecuados hábitos o estilos de vida que puede tener una persona durante su desarrollo. La aplicación del modelo identifica la valoración de conductas de los niños a través de actividades que promuevan la promoción de la salud integral en todos sus aspectos. La enfermería juega un papel primordial a la hora de participar directamente con los niños dentro de sus atenciones asistenciales, puesto que de ellos dependerá también dar a conocer los hábitos alimenticios que los niños deben tener para poder llevar una vida sana y un buen desempeño cognitivo durante la etapa de estudio.

El modelo considera que los hábitos alimenticios se ven influenciados por aspectos interpersonales y situacionales además de la edad, el género, la cultura, la clase o nivel socioeconómico, los estados emocionales, la autoestima, el grado de urbanización, el impacto de las redes familiares o sociales en cuanto a conductas, creencias y la disponibilidad de consumos alimenticios que pueden ser generados en los centros educativos y el entorno en el cual se desenvuelven (Cadena & González, 2017).

Tipos de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se forman desde la infancia y es ahí donde prevalecen las condiciones de consumo que la persona puede desarrollar hasta su vejez. Estas conductas alimenticias influyen en el crecimiento de los niños por lo que es necesario clasificarlos de tal manera que se fomente el cuidado de las personas desde una edad temprana. Los hábitos se clasifican en:

Hábitos alimenticios inadecuados, son prácticas alimentarias consideradas no convenientes para el proceso de desarrollo de los niños, que pueden generar enfermedades afectando la salud y el rendimiento escolar en sus actividades cotidianas. Dentro de los hábitos alimenticios inadecuados se pueden encontrar el consumo diario de almidones, grasas saturadas, azúcares simples, una dieta diaria solo de arroz, pastas o papas, la comida fría, frituras, comida escasa en proteínas, el consumo de alimento en grandes cantidades, el consumo de gaseosas, bebidas hidratantes y jugos envasados que a la larga su exceso de consumo puede ser perjudicial en las condiciones de vida que pueda llevar el niño hasta su vejez (Taira E. , 2018).

Hábitos alimenticios adecuados, son patrones alimentarios que generan beneficios en la salud integral de los niños, donde además de ingerir comestibles de todos los grupos de la pirámide nutricional, debe estar acompañado del consumo de agua y actividad física que promueva el adecuado manejo de los nutrientes que le proporciona al cuerpo. Estos hábitos pueden ser el consumo de frutas y verduras frescas, alimentos que le proporcionen fibra y vitamina al cuerpo y la ingesta de agua como medio hidratador (Taira E. , 2018).

Características de los hábitos alimenticios

Según un análisis realizado por (Monroy Vanegas, 2016) acerca de la caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física establece lo siguiente:

Los hábitos alimenticios se caracterizan por intervenir en la conformación física de los niños y niñas desde la edad temprana, condiciones que forman el desarrollo y la capacidad funcional requerida durante su vida. También por ser un factor determinante en el rendimiento escolar debido a la generación de condiciones nutricionales o perjudiciales para el alumno y por ser un indicador de bienestar de la salud integral que refleja el correcto o incorrecto consumo.

Formación de los hábitos alimenticios

La formación de los hábitos alimenticios empieza desde los pilares del hogar, donde la familia fomenta bases de consumo que con el tiempo los niños adquieren como conductas o patrones desarrollados por el vínculo y la influencia familiar. Además, en la etapa preescolar las relaciones sociales también influyen en su consumo, motivo por el cual es necesario que los niños tengan una idea clara de cómo llevar hábitos alimenticios sanos que beneficien el correcto crecimiento en cualquier entorno que se encuentren (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016).

Cuando los hábitos alimenticios son inadecuados, estos pueden llegar a causar graves problemas en la salud de las personas, aún más en los niños dentro de su etapa escolar, provocando estilos de vida no saludables que en el largo plazo pueden ser perjudiciales. Es por esto que la formación de las prácticas alimenticias se basa en estilos de vida saludables, con el desarrollo de actividades físicas que contribuyan al buen manejo corporal desde la edad temprana. (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016).

Hábitos alimenticios en la población infantil

Según los autores (Zapata, Soriano, González, Márquez, & López, 2015) en su libro Jornadas Internacionales de Investigación en Educación y Salud, manifiestan lo siguiente:

Los hábitos alimenticios en la población infantil cada vez se consideran relevantes debido a que de ellos dependerá el proceso y las condiciones de vida de la población en general. Las costumbres alimentarias sanas y el desarrollo de ejercicio físico, son acciones que se fomentan en la infancia como el inicio de los modelos de conductas que permitan llevar una vida más saludable. El estilo de vida en la etapa infantil hoy en día ha cambiado por la época de industrialización y estos constantes cambios pueden afectar su desarrollo y crecimiento en la etapa escolar o transcurso de la vida.

La familia además de ser un pilar fundamental en fomentar conductas alimenticias adecuadas para los infantes, la escuela también se considera un

lugar de enseñanza donde la población infantil de igual forma puede adquirir patrones para llevar una vida saludable a través de la correcta nutrición y el fomento de ejercicio físico como materia de estudio dentro de las instituciones. Sin embargo, los hábitos alimenticios se han ido modificando por algunos factores que alteran la interacción familiar y afecta a los patrones de consumo de los niños, como la menor dedicación o falta de tiempo para preparar la comida, lo que causa que las familias adopten nuevas formas de organización, además de la pérdida de autoridad de los padres hacia los hijos, que ocasiona que ellos coman cuando, como y donde ellos quieran (Zapata, Soriano, González, Márquez, & López, 2015).

Si la familia y los interventores en el proceso de crecimiento de los niños no valoran los patrones de conductas a tiempo y aplican correcciones de consumos alimenticios sanos, pueden llegar a provocar complicaciones de salud y hasta enfermedades en el organismo de la persona durante el transcurso de su vida, motivo por el cual resulta esencial la alimentación adecuado en el desarrollo holístico del niño (Zapata, Soriano, González, Márquez, & López, 2015).

Beneficios de una buena alimentación

Los hábitos adecuados de alimentación y estilos de vida en el infante, constituyen la construcción positiva de patrones y modelos de conductas que desarrollan la capacidad general en el cuerpo, mente, salud y actividad física. Por tal razón una buena alimentación en las personas desde la edad temprana, fomenta grandes beneficios como:

- Una alimentación balanceada y equilibrada en la etapa de crecimiento del infante, determina el correcto funcionamiento del organismo.
- El buen crecimiento y una óptima capacidad de aprendizaje en la etapa escolar de los niños y niñas.
- Comunicarse con los demás de manera asertiva, pensar y analizar correctamente a través del pensamiento cognitivo y socializar con las demás personas sin ningún tipo de tropiezo o inconveniente.

- Adaptarse a nuevos ambientes y personas a través de un correcto desarrollo psicomotor.
- La prevención de factores de riesgos que influyen en la aparición de algunas enfermedades que pueden llegar a ser contraproducentes en el desarrollo del infante. (Castro Jiménez, 2015)

Estilo de vida saludable

Según un estudio realizado por (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016), manifiesta lo siguiente:

El estilo de vida saludable constituye un conjunto de patrones o conductas de alimentación beneficiosas para la salud, donde se adopta una serie de rutinas o comportamientos continuos de prácticas de consumo relacionada con la actividad física. En la edad escolar los niños deben desarrollar estilos de vida sanos que apunten a las características propias del entorno, concernientes a factores microsociales en relación a la familia, vivienda, amigos y ambiente, además de los factores macrosociales como la cultura, el sistema social, las instituciones y los medios de comunicación encargados de fomentar las condiciones de vida del infante de manera correcta.

Dentro de las competencias educacionales la educación física ayuda a desarrollar y poner en práctica la relevancia del ejercicio físico, esencial para fomentar un estilo de vida saludable que favorezca al entorno propio del alumno, su familia o su hábitat. La competitividad social demanda y procura el modo en que las personas pueden tener un estado de salud física y mental óptimo, para que en base a ello puedan acrecentar estilos de vida saludables de forma permanente (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016).

Consecuencias de la mala alimentación

Las personas más propensas a tener una mala alimentación son los niños, donde los efectos producidos pueden ser acumulativos a lo largo del tiempo. Es por esto que una nutrición inadecuada trae consecuencias en aspectos relevantes, tanto educativos y personales, como un fácil cansancio, escasa resistencia física a la hora de realizar actividades corporales, peso excesivo e insuficiente, dificultad para

conciliar el sueño, incapacidad para poder concentrarse afectando al sistema nervioso, produciendo tendencia al nerviosismo e incluso puede llegar a causar retraso mental en niños que no reciben los nutrientes necesarios que proporcionen las energías para el organismo (Galiano, 2016).

Los efectos de una buena o inadecuada alimentación, conducen dos extremos considerables de los hábitos alimenticios en los niños, donde una alimentación rica en exceso de calorías que el cuerpo humano no está en condiciones de consumir, puede causar sobrepeso y obesidad. Si por el contrario existe una falta de nutrientes, este contexto generaría enfermedades como anemia, problemas de los huesos, la piel, el pelo y las uñas afectando el desarrollo y crecimiento sustancial de los niños durante su infancia (Galiano, 2016).

Obesidad y sobrepeso

Según un estudio realizado por (Borja Santillan, y otros, 2017) acerca de la obesidad y sobrepeso manifiesta lo siguiente:

La obesidad y el sobrepeso constituyen un problema a nivel global ocasionado por una nutrición inadecuada, débil actividad física y los malos hábitos alimenticios y nutricionales precedidos en la infancia. Esta problemática implica graves riesgos para la salud y está relacionada con el consumo de grandes cantidades calóricas, lo cual provoca el aumento del volumen y peso corporal, además de diabetes a temprana edad, pérdida de sueño, artrosis y problemas cardiovasculares (Borja Santillan, y otros, 2017).

El exceso de peso puede generarse por la genética heredada de los vínculos familiares, el sedentarismo en las costumbres o estilos de vida que maneja la persona desde sus primeras etapas de vida y la sobrealimentación basada en el consumo excesivo de comestibles no saludables ni beneficios en el organismo que ocasiona el desequilibrio en el balance energético, lo que hace que el peso aumente. Estas causas se ven influenciadas por los hábitos que la sociedad hoy en día a fomentado en los niños donde la mayoría de las actividades que se desarrollan en centros educativos son sedentarios, se dedican a ver televisión, jugar videos juegos y consumir golosinas que contienen grandes cantidades de azúcares y grasas (Borja Santillan, y otros, 2017).

Es por esto que para mantener una condición de vida estable sin problemas ni enfermedades que puedan afectar su desempeño, es necesario fomentar hábitos alimenticios saludables que contribuyan a mejorar la actividad física y corporal de los niños desde la edad temprana en su proceso de desarrollo (Borja Santillan, y otros, 2017).

Rendimiento académico.

Se define como el nivel de conocimientos que un individuo (estudiante) adquiere en el ámbito escolar, terciario o universitario, es el producto de asimilación o captación de los contenidos brindados por una institución educativa durante periodos consecutivos. Un estudiante con un buen rendimiento académico se considera a aquel que obtiene calificaciones altas en las diversas pruebas o exámenes que debe rendir durante el largo curso de estudio. (Riveroll, 2019)

Factores que influyen en el rendimiento escolar

Se consideran como factores principales de entrada el género dependiendo del sexo masculino o femenino debido a que mediante estudios se comprobó que las alumnas obtienen mayores puntuaciones que los alumnos ya que cuentan con mayor interés y actitud para desempeñarse en el estudio, el nivel socio-económico, recursos del establecimiento educativo, en base los procesos se encuentran los hábitos de estudio, las expectativas académicas del estudiante, apoyo familiar, el clima o ambiente, la metodología de enseñanza del docente (Gamaza & Martínez, 2017).

De producto el rendimiento académico, a su vez estos factores se clasifican en base a los alumnos y a los establecimientos educativos. Además se consideran el estatus migratorio, los niveles de ingresos de la familia, la lengua materna es decir la lengua nativa o el nivel educativo y la ocupación de sus padres. Se incluyen también factores emocionales y motivacionales, las oportunidades de aprender en casa, los hábitos o costumbres y estrategias de estudio (Gamaza & Martínez, 2017).

Impacto de las condiciones socioeconómicas en el rendimiento escolar.

Las condiciones socioeconómicas afectan en el desempeño y aprendizaje escolar, las regulaciones económicas provocados por los gobiernos desencadenan los niveles de desempleo, la reducción de subsidios trae consigo la disminución en la contribución de los hogares a la educación de los hijos, la falta de recursos materiales, baja calidad de salud, violencia, delincuencia, vicios características que adquiere el niño/a por el hecho de no satisfacer sus necesidades en el proceso de formación escolar (Jama & Cornejo, 2016).

Los indicadores que intervienen en las condiciones socioeconómicas de una población, son los ingresos y gastos de hogares, el consumo de la población, el peso de la deuda pública, el conjunto de deudas que mantiene el estado frente a otros países y el gasto social en el país, los programas y sus resultados de lucha contra la pobreza, las políticas macroeconómicas afectan directamente al sector de la educación, mediante la escasez del personal y útiles educativos, la falta de motivación de los docentes debido a los niveles bajos en la calidad de vida y un aumento de la carga laboral, falta de capacitación para los docentes, mala infraestructura de las aulas y su ambiente, una menor disponibilidad de materiales y equipo didáctico (Jama & Cornejo, 2016).

Tipos de rendimiento escolar

Se determinan como tipos el rendimiento suficiente se basan en los objetivos logrados mediante una planificación establecida en los procesos de enseñanza y aprendizaje, también se encuentra el insuficiente que se manifiesta cuando el estudiante no alcanza las metas planteadas, el rendimiento satisfactorio cuando el individuo cuenta con las capacidades acorde al nivel deseado, el insatisfactorio es cuando no alcanza el nivel esperado o mínimo en cuando a su desarrollo de capacidades con las que debe contar (Infante, 2018).

Por otra parte se encuentra en rendimiento objetivo en el cual se utiliza algún instrumento de evaluación para medir la capacidad con la que cuenta el alumno, el subjetivo se toma en cuenta por la opinión que tenga el maestro acerca del alumno en cuanto a su desempeño. El rendimiento individual que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades y el

general se establece mientras el estudiante va al centro de enseñanza. El rendimiento específico consiste en dar soluciones hacia problemas personales, desenvolvimiento en la vida profesional, familiar y social que se presenta en el futuro y en el social la institución educativa no solo influye sobre individuo, sino también ante la sociedad en que se desarrolla. (Infante, 2018)

Dimensiones del rendimiento escolar.

La dimensión cognitiva consiste en el conjunto de contenidos que ha adquirido el estudiante en base a los objetivos mediante proceso educativo, permite determinar el producto obtenido en el sistema de evaluación al inicio, durante el proceso o al final, los contenidos de las diversas materias o asignaturas están vinculadas con la malla curricular establecida por la institución de determinado nivel de estudio estudios, la información cuantitativa y cualitativa que forman parte de un área del conocimiento o área científica (Taira E. , 2018).

En la dimensión Procedimental las teorías del aprendizaje indican que en el contenido educativo el alumno debe de adquirir destrezas y habilidades que permita una enseñanza de manera activa, interactiva, secuencial, que lleve a cabo la investigación, que se maneje el criterio por parte del estudiante y que cuente con un nivel alto de responsabilidad, por lo tanto las experiencias dentro del salón de clases debe de estar orientada a la participación del estudiante y debe contar con el dominio de la profesión para mejores resultados (Taira E. , 2018).

La dimensión actitudinal y valorativa se mide en base al proceso educativo e cual pretende llevar a cabo de prácticas actitudinales y valorativas por ende en os procesos de evaluación del rendimiento de estudiante se deben establecer indicadores de medición para comprender las diferentes actitudes del estudiante al culminar el proceso de enseñanza, a través de estas competencias es posible llevar a la formación del estudiante de forma integral, mediante la responsabilidad, respeto hacia la persona humana, sociedad y medio ambiente, es importante manejar un criterio de evaluación individual para medir el rendimiento individual en la dimensión actitudinal. (Taira E. , 2018).

Evaluación del rendimiento escolar.

El rendimiento académico es considerado como una problemática que inquieta a los padres de familia, profesores y autoridades en muchos países latinoamericanos, la evaluación pedagógica consiste en el conjunto de procedimientos que se llevan a cabo mediante una planificación para la aplicación en el proceso educativo con la finalidad de obtener resultados por parte de los estudiantes y de las meta establecidas, a través de una valoración que se basa en la crítica se puede identificar y analizar el nivel de rendimiento y desempeño del niño que se evidencian mediante las tareas realizadas (Lamas, 2015).

La evaluación del rendimiento escolar indica el nivel máximo al que puede llegar a destacar sus conocimientos y aprendizajes un alumno y también proporciona conocimientos acerca de la eficacia de la institución educativa, ya que es muy complejo que la escuela consiga objetivos o metas establecidas como la generación de valores, la formación del carácter, la creación de hábitos de estudio y de trabajo. El logro de estos aprendizajes se basan en la capacidad cognitiva del alumno, la motivación que tenga hacia el aprendizaje y la personalidad, por otra parte el estudiante puede fracasar por diferentes factores como el desinterés con respecto a la educación escolar o la oposición escolar como el rechazo total a las instituciones educativas. (Lamas, 2015).

Alimentación y el rendimiento escolar

Manejar un patrón de alimentación saludable conduce a un rendimiento escolar durante la adolescencia más efectiva y eficiente, la falta de alimentación afecta el desarrollo intelectual de los estudiantes, uno de los órganos que más consume energía para funcionar de manera adecuada es el cerebro, con un veinte por ciento que produce el organismo, llevar a cabo una alimentación adecuada es una prioridad ya que permite a una salud óptima obteniendo las condiciones necesarias para aumentar nuestra productividad física e intelectual (Diaz & Zambrano, 2018).

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro, es de vital importancia un nivel adecuado de concentración mental para captar, analizar, indagar y almacenar información, es por ello que para certificar un rendimiento escolar óptimo es determinante una buena alimentación que contenga los

nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. (Diaz & Zambrano, 2018)

La alimentación sana y adecuada es un aspecto fundamental en el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en la cual se desarrolla tanto en el ámbito físico como psíquico mediante avanza su edad es transcendental suministrar una correcta alimentación para garantizar las condiciones físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socio afectivas en el ámbito educacional (Bajaña & Quimis, 2017).

Mediante estudios se ha podido comprobar que el rendimiento académico es influenciado de manera negativa por la inadecuada nutrición de los niños en edades escolares, ya que la mala alimentación en los primeros años de vida afecta el crecimiento del cerebro y el desarrollo intelectual pues el coeficiente intelectual y el tamaño cerebral de los alumnos tienen un vínculo muy elevado que se fusionan entre sí, además la inteligencia es uno de los parámetros que mejor predice el rendimiento escolar (Bajaña & Quimis, 2017).

Elementos del rendimiento escolar

Hoy en día una de las problemáticas que se originan, es en el bajo rendimiento escolar que hay en los estudiantes, existen elementos o factores tales como los factores biológicos que conforman la estructura física del estudiante, como la vista, los oídos, la espalda, manos, entre otros que forman parte del organismo y si no existe un adecuado funcionamiento de alguno de éstos se va a ver reflejado en el rendimiento del estudiante, en base a estos se encuentran cambios hormonales desencadenado la desnutrición, problemas de peso y de salud que de alguna u otra manera influyen en el rendimiento escolar (Veracruzana, 2015).

También se encuentran los factores psicológicos que se relacionan con los factores biológicos en donde se encuentran la personalidad, la motivación, la adaptación, la percepción, memoria y conceptualización dificultando o facilitando el aprendizaje del alumno influyendo en el rendimiento académico, por lo tanto si el estudiante ha obtenido un alto rendimiento escolar, por el contrario alcanzará un mayor beneficio psicológico. Los factores sociales considerados como aquello que rodea al estudiante, como su familia, amigos, vecindario, condiciones económicas,

salud, entre otros, todos estos factores establecen como va a desenvolverse y a desempeñarse en la escuela (Veracruzana, 2015).

Los factores culturales está altamente relacionado con el bajo rendimiento escolar ya que ciertos padres de familia no le dan importancia al estudio puesto que piensan que es una pérdida de tiempo. El factor económico es uno de los que mayor impacto tiene sobre el desempeño de los estudiantes debido a que los bajos ingresos económicos imposibilitan a un niño al derecho de la educación ya que nace en un ambiente económicamente pobre y pasa situaciones distintas en su desarrollo además no va a tener una alimentación óptima afectando su rendimiento escolar (Veracruzana, 2015).

Los factores pedagógicos también intervienen en el rendimiento escolar ya que dentro de éstos factores podemos encontrar los problemas de aprendizaje que son la base para las diversas actividades y tareas dentro de la escuela, como lo es la comprensión, rapidez lectora, riqueza de vocabulario, automaticismo de cálculo y la metodología y por último se mencionan los factores familiares siendo la base fundamental para que es estudiante logre un adecuado desarrollo social y educativo. (Veracruzana, 2015)

Estilos de aprendizaje

Se definen como los rasgos cognitivos, afectivos, fisiológicos, de mucha importancia para el uso de los sentidos, ambiente, cultura, psicología, comodidad, desarrollo y personalidad que sirven como indicadores de cómo las personas perciben, interrelacionan y responden al aprendizaje y a sus propios métodos o estrategias en su forma de aprender. Son características personales que pueden o no ser percibidas por el alumno que cumplen la función de procesamiento y comprensión de información nueva, es decir que son las distintas formas en que un estudiante puede aprender (Rettis, 2016).

Cada estudiante procesa información de manera diferente por ejemplo uno de los estilos de aprendizaje consiste en cómo percibe la información ya sea de manera visual, verbal o cinestésico; una persona que tienen un estilo de aprendizaje visual, puede también, en ciertas ocasiones, aprender de manera cinestésica, el reconocimiento del estilo de aprendizaje en los estudiantes es de

mucha importante para la práctica diaria educativa, mediante este se verá con más motivación para aprender por lo cual cuando el docente identifique dicho estilo de aprendizaje le permitirá reconocer cuáles son sus fortalezas y debilidades como aprendiz. (Vivas, Cabanilla, & Vivas, 2019)

Clasificación de los estilos de aprendizaje determinantes en el rendimiento escolar

De acuerdo con (Rettis, 2016) los estilos de aprendizaje se clasifican en: cognoscitivas, fisiológicas y afectivas, las cognoscitivas se determinan como independiente de campo en el cual el estudiante aprende mediante pasos de manera secuencial con el análisis de hechos y luego con las ideas, el dependiente de campo el alumno aprende intuitivamente y es particularmente sensible a las relaciones e interacciones humanas, el analítico global está influida claramente por la organización de la parte al todo y mediante un pensamiento de tipo holístico les gusta mirar el todo la idea total y el reflexivo-impulsivo analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas y se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas.

Los estilos de aprendizaje sensoriales se subdivide en perceptivos que consisten en lo visual, auditivo, cenestésico y táctil, los sociológicos radican en lo grupal, individual, maestro como autoridad, equipos y parejas y del medio ambiente los cuales se basan en el sonido, luz, temperatura, diseño del salón de clase, ingesta de alimentos, horario y movilidad. Por otra parte se encuentran los afectivos que incluyen los estilos temperamentales como extrovertido-introvertido, sensorial-perceptivo, racional-afectivo y reflexivo-perceptivo, tolerante e intolerante a la ambigüedad y predominio hemisférico-cerebral (Rettis, 2016) .

Tipos de evaluación del rendimiento escolar

Es importante llevar a cabo una evaluación eficiente mediante el cual se obtenga y analice información relevante acerca de la enseñanza y sobre el aprendizaje, que permita manifestar juicios valorativos y tomar decisiones en base a la mejora del proceso educativo sobre los factores o condiciones que influyen en la calidad y en el logro de aprendizajes de los alumnos. Para ello se realiza una evaluación diagnóstica, formativa y sumativa o acumulativa (Reglamento de Evaluacion, 2019).

La evaluación diagnóstica se la realiza al comienzo del periodo escolar para de esta manera conocer y configurar un panorama real y actualizado de las condiciones de los alumnos y alumnas (necesidades, aprendizajes previos y sus estilos), además permite determinar ajustes en la planificación y selección de los recursos pedagógicos, para mayores resultados es importante el diagnóstico sobre aprendizajes previos de los alumnos y como finalización del desarrollo de una unidad de reforzamiento, cabe recalcar que esta evaluación no es considerada como medio de calificación (Reglamento de Evaluacion, 2019).

La evaluación formativa tiene por objetivo suministrar información para la mejora de los aprendizajes y la implementación de estrategias de retroalimentación, será considerada como información objetiva y permanente de logros y avances del alumno o alumna y podrá traducirse en cuanto a (la) Profesor(a) y su enseñanza, las evaluaciones formativas ofrecen valiosa información para hacer ajustes sobre planificaciones, actividades, recursos y organización del tiempo y del espacio de enseñanza (Reglamento de Evaluacion, 2019).

La evaluación sumativa o acumulativa, se la lleva a cabo al terminar el periodo educativo o al culminar una unidad de aprendizaje, un tema o conjunto de contenidos sea de un libro o materia correspondiente, mediante esta valoración se permite verificar, evaluar, calificar los aprendizajes logrados y no logrados, en base a los resultados tomar las decisiones respecto de ellos que correspondan al final de un periodo escolar (Reglamento de Evaluacion, 2019).

Técnicas de evaluación

Las técnicas de evaluación pueden ser muchas tales como la evaluación de conocimiento y habilidades de los conocimientos previos, memoria y comprensión, evaluar los contenidos después de la clase, se valora la capacidad de análisis y pensamiento crítico del estudiante, además la capacidad de síntesis y el pensamiento creativo que estimula al niño a la creación que permiten analizar productos intelectuales y originales resultantes del contenido durante el curso, también se estudia la capacidad de resolver diversos problemas que reconozcan los tipos, las técnicas, características, capacidad de reflejar y luego alterar las estrategias de resolución (Jara & Martínez, 2017).

La evaluación de las habilidades de aplicación y rendimiento enfocadas en la capacidad de los alumnos para aplicar lo más importante, saber cuándo y dónde pueden aplicar lo que saben y que pueden hacer es una técnica muy importante, el estudio de las actitudes y valores de los estudiantes permiten a los profesores identificar el desarrollo de las cualidades de los alumnos, la valoración de autoconciencia, con el curso de aprendizaje, técnicas de estudio, estrategias, comportamiento, las reacciones de aprendizaje- enseñanza a docentes y de las reacciones en las actividades de una clase, tareas o materiales (Jara & Martínez, 2017).

El modelo Nola Pender Promoción de la salud

El modelo de promoción de la salud fue creado por la enfermera Nola J Pender en el año 1941 , basado en los principios de bienestar y potencial de talento humano que tiene como única finalidad dar a conocer la forma en la que debe de actuar el paciente para mejorar sus condiciones de vida, es por ello que la enfermería debe de tomar en consideración las actividades cotidianas, características, creencias y la ingesta alimenticia que rodea al paciente para incentivar al paciente a mejorar su estado de salud y por ende su calidad de vida (Palma, 2018).

El modelo Nola Pender en la actualidad es muy utilizado por los profesionales de enfermería debido a que permite analizar el comportamiento humano relacionado con los servicios de salud para orientarlos a adquirir conductas saludables adecuadas, es por tal razón que el interés de Nola en la creación de este modelo de salud es que diera respuestas a la forma en como los individuos tomen decisiones acertadas para el cuidado de su salud (Palma, 2018).

Además, esta teoría se basa en identificar los aspectos cognitivos y perceptuales de los individuos con la única finalidad de anteponerse a las acciones preventivas a través de la promoción de cuidado en la salud que ayuden a generar actividades de autocuidados a los pacientes, es por ello que este modelo es de gran utilidad en las acciones que realiza el personal de la salud que además sirve para integrar los diversos métodos de la enfermería en las condiciones de la salud de las personas debido a que es una guía a seguir para mejorar los niveles de calidad de vida de cada uno de ellos (Palma, 2018).

2.1.1 Marco conceptual

Nutrición: se determina como un conjunto de procedimientos realizados de forma involuntaria e inconscientes, que engloba, la ingesta, digestión y uso de los principios alimentario que se consumen por medio del proceso de alimentación, la nutrición permite la adopción de hábitos que influyen el estado de salud de las personas (Ferlotti, 2015).

Dieta alimenticia. La dieta alimenticia permite concientizar a la adopción de un nuevo consumo general, donde se reconsidere las características de los alimentos y dejar de lado los productos industrializados, debido a que carecen de nutrientes y son nocivos para el funcionamiento del organismo a mediano y largo plazo (Fare, 2018).

Aprendizaje Holístico: Contempla una percepción de conjunto antes del detalle, consiste en la educación integral de la persona, donde se debe segregar las virtudes de una buena alimentación y la influencia que genera en las relaciones sociales (Hudson, 2017).

Factores socioeconómicos: Poseen gran influencia en el rendimiento académicos de un alumno, debido a que las familias de menor nivel socioeconómico tienen dificultades en la administración de los recursos educativos, además este factor también influye en la alimentación, debido a que por bajos ingresos o centrar su atención en otros aspectos olvidan lo importante es una buena alimentación (Beneyto, 2015).

Estrategias de Aprendizaje: se constituye en un procedimiento que engloba la realización de varios pasos o habilidades que el estudiante adquiere y ejecuta para el proceso de aprendizaje, con el propósito de solucionar problemas de la demanda académica (Aguilera, 2017).

Frecuencia de consumo: es una técnica de evaluación que permite obtener información sobre los diferentes grupos de alimentos que son consumidos de forma frecuente por las personas, resultados que expresan cuáles son sus

hábitos alimenticios que podrían indicar el real estado de salud (González Cedeño & Plúas Vera).

Sobrepeso y Obesidad: de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud se consideran enfermedades perjudiciales para la salud por la excesiva acumulación de grasa, cuando sobrepasan los indicadores de masa corporal establecidos por el peso y la talla, mediante la aplicación de una fórmula, lo cual no permite realizar desempeñarse de forma proactiva en las diversas tareas que deba realizar el ser humano (OMS, 2018).

Frecuencia de consumo: es una técnica de evaluación que permite obtener información sobre los diferentes grupos de alimentos que son consumidos de forma frecuente por las personas, resultados que expresan cuáles son sus hábitos alimenticios que podrían indicar el real estado de salud (González Cedeño & Plúas Vera).

2.1.2 Antecedentes investigativos

Aguilar, G. (2015). Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. (Tesis de Postgrado). Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca, Perú.

Dentro de los estudios realizados el autor considera que existen muchos factores que indican en el estado nutricional de los niños uno de ellos, los malos hábitos alimenticios que interfieren en el proceso de desarrollo físico y cognitivo, esto provoca una alimentación deficiente de nutrientes que perjudica y disminuye las condiciones de vida de las personas desde la edad temprana. La vida moderna que se estandariza hoy en día permite el acceso a toda clase de alimentos sin restricción alguna y la manera inadecuada de prepararlos contribuyen a que cada día la alimentación sea peor.

A nivel nutricional el análisis da a conocer la baja calidad alimenticia que ocasiona el bajo rendimiento escolar dentro de las instituciones educativas secundarias, debido al descuido de los padres, la falta de conocimiento y a los problemas económicos que los familiares de los alumnos atraviesan. Además,

considera que se debe tener en cuenta que la alimentación es la base para el desarrollo y el aprendizaje de los infantes donde una correcta nutrición le brinda los nutrimentos y las energías necesarias que le permitan mejorar su capacidad cognitiva en la edad escolar.

En conclusión, tanto las alteraciones en los estados nutricionales y los hábitos alimenticios son un problema vigente en la ciudad de Juliaca y todo el Perú, esto hace referencia un patrón de conducta donde los estudiantes que comen con sus padres adquieren consumos más saludables de alimentación que los que no lo hacen. Es por esto que, promover una educación alimentaria adecuada en la mente de los niños de forma temprana puede evitar complicaciones en el futuro.

Vargas, F., & Sayay, J. (2015) Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales de la Unidad Educativa Fiscal San Jacinto. (Tesis de Postgrado). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento dentro de la etapa preescolar muestran que muchos de los estudiantes tienden a presentar casos relacionados a la forma de vida que manejan por el tiempo dedicado a los estudios como saltar el desayuno, no comer suficientes frutas y nutrientes, tomar poca agua durante su jornada de clases y comer muy rápido, esto conduce a tener malas prácticas alimenticias y una inadecuada nutrición en la ingesta dietética de los infantes.

Según el análisis realizado por los autores el estudio considera que los adultos tienen la responsabilidad de velar por la salud y bienestar de sus hijos que contribuyan a desarrollar sus actitudes o aptitudes, mejorar el desempeño psicomotor y crecer armónicamente en la formación intelectual y profesional de los estudiantes. Bajo este parámetro los padres deben tener en cuenta que los niños y jóvenes imitan las acciones o modos de consumo de ellos lo que un inadecuado manejo de alimentación de su parte puede llegar a ocasionar un desbalance en la nutrición, lo que con el tiempo conllevaría a producir enfermedades.

En conclusión, los hábitos alimenticios también influyen en el rendimiento escolar de los estudiantes, puesto que de los nutrientes que recibe de los alimentos

adquiridos potencia la energía y la capacidad de aprendizaje cognitivo que adquieren los infantes dentro de las instituciones educativas que con un alto provecho puede generar beneficios de vivir con una alimentación sana.

Castillo, M. (2017). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales. (Tesis de postgrado). Universidad de las Islas Baleares, Murcia, España.

El estudio realizado por Castillo manifiesta que en la etapa preescolar la voluntad infantil lleva a los niños a consumir alimentos basados en la textura, el color y el sabor, es por esto que los adultos constituyen los pilares fundamentales ante los modelos de decisión y patrones de conductas que puedan desarrollar durante su crecimiento. En la actualidad existe una pérdida considerable de las costumbres alimenticias tanto en la población adulta como en los infantes, donde muchas veces los padres les proporcionan a sus hijos lo que ellos deseen y no fomentan el aprendizaje hacia una vida sana de alimentos nutritivos y beneficiosos para la salud.

Para que la población infantil pueda desempeñarse correctamente ante la sociedad y el entorno preescolar necesita manejar condiciones necesarias que beneficien el crecimiento del cuerpo, desarrollar el organismo en todos sus aspectos y manejar niveles de actividad corporal a través de una alimentación adecuada que le proporcione la energía y proteína suficiente en el metabolismo del estudiante. El análisis considera que los niños deben realizar una adecuada ingesta de alimentos que proporcionen nutrientes proteínicos que contribuyan a evitar deficiencias y complicaciones en la etapa preescolar de los infantes.

En conclusión, la etapa escolar constituye un periodo crítico para el desarrollo del niño por lo que es importante que adquiera hábitos alimenticios sanos que le provean las energías necesarias que beneficien el proceso de formación del infante. Además, los profesores y los padres son una influencia directa en los modos de adquirir la alimentación, los cuales deben garantizar que los niños tengan un correcto conocimiento de su consumo que les permita tener el rendimiento oportuno dentro de la etapa escolar.

Guazha Medina Jeaneth Thalía (2019). La influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas del séptimo año de básica de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora, de la ciudad de Loja y la intervención del trabajador social. (Tesis de grado). Loja, Ecuador. La presente investigación tiene como finalidad determinar si los hábitos alimenticios de los niños o niñas que asisten a las instituciones educativas inciden en el rendimiento escolar y cuáles son sus consecuencias.

La metodología utilizada para la elaboración de este estudio se la hizo mediante el método inductivo en donde se recabo información acerca de la percepción de los estudiantes, también se empleó el método analítico sintético para analizar la información obtenida, además se usaron técnicas como la observación, encuesta, entrevistas semi estructuradas y cuestionarios, las encuestas se las ejecuto tanto a los estudiantes como a los padres de familia y docentes con preguntas de selección múltiples para la recopilación de información relevante.

Se pudo concluir mediante los resultados obtenidos que las principales causas para que se originen los malos hábitos alimenticios se debe a la elección de los alimentos para el consumo en el hogar ya que no se basa en la calidad de los nutrientes sino en la cantidad de alimentos, además está incluido el poco tiempo de alimentación debido al trabajo y los horarios establecidos desencadenando una nutrición inadecuada poca energía en los niños, sobrepeso, obesidad afectando al estado físico y emocional de esta manera disminuye su participación y concentración en las actividades escolares.

Además, la alimentación es muy importante en el rendimiento escolar de los estudiantes pues los hábitos alimenticios son patrones conductuales que se llevan practicando desde casa, es recomendable llevar una calidad de vida con una alimentación sana, una dieta equilibrada, variada y suficiente con actividades físicas constantes mediante alimentos balanceados y cantidades suficientes para cubrir necesidades energéticas y nutritivas. La enseñanza de los hábitos alimentarios en los niños y niñas es un aspecto fundamental para mantener una mente despierten las actividades que se desarrollan dentro de una institución educativa y para que los conserven en la edad adulta.

Díaz Rosado Bryan Stalin y Zambrano Yépez Fernando Jefferson (2018). Influencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes. (Tesis de grado). Guayaquil, Ecuador. El objetivo de este estudio consiste en determinar la influencia de la alimentación hacia el rendimiento escolar de los estudiantes en instituciones educativas, dado a que la nutrición es un aspecto fundamental que contiene los componentes necesarios para el desarrollo mental y físico de una persona, en este caso de los estudiantes, ya que se ha detectado un bajo rendimiento académico en los alumnos en muchas instituciones académicas.

Se llevó a cabo una indagación descriptiva para conocer las costumbres y actitudes de los estudiantes a través de la descripción de sus actividades comunes diarias, la exploración de campo se realizó para la recolección de datos para comprender y comunicarse con el estudiante en un entorno cotidiano, además se realizó una investigación de acción participativa combinando la teoría con la práctica, se utilizó el método cuantitativo e inductivo para obtener una comprensión sobre los hábitos alimenticios y revelar los hechos que se establecen sobre la nutrición y su influencia en el rendimiento escolar, mediante lo observado.

Como conclusión mediante resultados se determina la influencia que tiene la mala nutrición en el proceso de enseñanza y aprendizaje generando enfermedades como la diabetes, la obesidad, entre otras generando inseguridad, falta de concentración y participación en las actividades académicas por parte del individuo, por lo tanto la mala alimentación afecta directamente en el rendimiento escolar de los estudiantes aquejando el desarrollo de sus áreas motoras y cognitivas causando que el alumno no alcance un nivel educativo eficiente.

Taira Flor Erika Yuri (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. (Tesis de Posgrado). Lima, Perú. El presente estudio tiene como objetivo determinar y establecer cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios de un estudiante o alumno y el rendimiento académico para llegar a una determinación mediante métodos de estudios utilizados.

El tipo de investigación es descriptiva con diseño correlacional, transversal, se consideró una muestra no probabilística de tipo censal a un total de noventa y ocho

estudiantes y se llevó a cabo un cruce de variables con los promedios finales obtenidos por los alumnos, mediante el cual se pudo concluir que los hábitos alimenticios si afectan de manera directa en el rendimiento académico del estudiante, debido a la existencia de la mala alimentación acarrea como consecuencia la falta de concentración de los estudiantes, por lo tanto es recomendable un mayor interés en la promoción y educación sobre hábitos alimentarios por parte de los docentes como de los padres, mediante charlas de nutrición.

En conclusión, los hábitos alimenticios saludables están vinculados con un estilo de vida saludable, la familia es el mayor factor para llevar a cabo una alimentación estricta escogiendo la calidad de alimentos con los nutrientes necesarios, actualmente existe una considerable perdida de consumo de alimentos sanos poco saludables tanto en la población adulta como es las instituciones escolares, es importante una buena provisión debido a que contribuye a un crecimiento y desarrollo de diferentes sistemas del organismo y el nivel de actividad física que ejecutan, en la etapa de la niñez son necesarias los componentes energéticos y proteicas ya que son susceptibles a sufrir malnutrición debido a la presencia de deficiencias en su dieta, lo cual puede tener graves consecuencias para su vida.

2.2 Variables

2.2.1 Variables Independientes

Hábitos alimenticios

2.2.2 Variables Dependientes

Rendimiento Escolar

2.2.3 Operacionalización de las variables

Cuadro 1. Operacionalización de la variable independiente

Variable	Definición Conceptual	Dimensión o Categoría	Indicador	Índice
Hábitos Alimenticios	Los hábitos alimenticios juegan un papel estratégico en el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeras etapas de estudio, puesto que su importancia radica en las propiedades y nutrientes que pueden proporcionar los alimentos si estos son consumidos correctamente	Frecuencia de alimentos	Grupo de alimentos Cereales y tubérculos Carnes Leches y derivados Frutos secos Verdura y Hortalizas Grasas Alimentos procesados	Porcentual
		Nivel de conocimiento de los padres	Si sabe No sabe	Porcentual
		Factores que influye en la formación de hábitos alimenticios	Capacidad económica	Ingresos promedios al mes

Cuadro 2. Operacionalización de la variable dependiente

Variable	Definición Conceptual	Dimensión o Categoría	Indicador	Índice
Rendimiento Académico	El rendimiento académico es aquel mide las capacidades, habilidades, destrezas, actitudes y aptitudes de los alumnos durante el proceso formativo de los mismos.	El alumno participa en clases	Interactúa en clases / actuación de actividades	Porcentual
		Responsabilidad del alumno	Entregar tareas a tiempo Interés por las clases	Porcentual
		Promedio de calificaciones por cada trimestre	9 a 10 sobresaliente 8 a 9 muy bueno 7 a 8 bueno 6 a 7 regular Menor que 6 deficiente	Porcentual

CAPITULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Método de investigación

Método deductivo. En la ejecución la presente investigación se utilizó este tipo de método, a través del análisis del hecho problemático desde lo general a lo específico, el cual permitió identificar cual es la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar para establecer conclusiones válidas y concretas del tema objeto de estudio.

Método inductivo. La aplicación de este tipo de método permitió analizar la influencia de los hábitos alimenticios con el rendimiento escolar desde lo específico a lo general a través de la observación y estudio de hechos particulares que involucren todos los aspectos analizados, que permitieron establecer conclusiones generales de la temática expuesta.

3.2 Modalidad de investigación

La presente investigación utilizó el enfoque cuali-cuantitativo, puesto que se analizaron las diferentes características que relacionan con los hábitos alimenticios de los docentes y alumnos de quinto y sexto año de la escuela “Yaguachi”, además se evaluaron los registros de las notas académicas a través de la ficha de observación que dieron a conocer niveles de rendimiento de los estudiantes.

3.3 Tipo de Investigación

El enfoque investigativo es cualitativo y cuantitativo debido a que se aplicó el tipo de investigación exploratoria, porque se analizó las variables de las problemáticas descritas que dio a conocer la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los niños, además se utilizó la investigación descriptiva, con el objetivo de describir los hallazgos detectados en los estudiantes seleccionados, resultados que permitieron efectuar conclusiones concretas del tema expuesto.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la Información

3.4.1 Técnicas

Encuesta. Se empleó la técnica de encuesta direccionada a los individuos objeto de estudio, el cual permitió recolectar la información necesaria, con el único fin de dar a conocer conclusiones generales sólidas y concretas de la temática analizada.

Observación directa. Mediante la utilización de la técnica observación directa se recolectó la información necesaria del promedio escolar de cada uno de los estudiantes de las diferentes asignaturas. Datos que fueron suministrados por los docentes que sirvieron de análisis para conocer el rendimiento académico de cada uno de ellos.

3.4.2 Instrumentos

Cuestionario de preguntas cerradas. Para ejecutar la técnica de encuesta se la realizó mediante la aplicación un cuestionario que refleje la temática en análisis de forma clara y concisa, para obtener información pertinente.

Guía de Observación. Este instrumento permitió registrar las notas de cada estudiante y conocer cuál es el promedio del rendimiento escolar de cada uno de ellos y la relación que existe con la otra variable expuesta.

3.5 Población y Muestra de Investigación

3.5.1 Población

La población objeto de estudio fueron los docentes y estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco que pertenece al cantón Juján, quienes representaron el universo total de 114 individuos, para analizar la influencia de los hábitos alimenticios con respecto al rendimiento académico de los alumnos antes mencionados.

3.5.2 Muestra

Se declara que la población del presente estudio es finita y por lo tanto se trabajó con una muestra no probabilística, recolectando los datos a todos los sujetos involucrados en la investigación, es decir, 114 personas que fueron distribuidas de la siguiente manera: 110 niños de quinto y sexto año de educación básica y 4 docentes.

3.7 Recursos

3.7.1 Recursos humanos

Cuadro 4. Recursos Humanos

Recursos Humanos	Nombres
Investigadores y autores del proyecto	Santa Cruz Martínez Daysi Elizabeth Vera Rosel Pedro Emiliano
Tutor del proyecto de investigación	Lic. Álvarez Macías Blanca Cecilia, Msc.

3.7.2 Recursos económicos

Cuadro 5. Recursos Económicos

Recursos Económicos	Inversión
Seminario de Proyecto de investigación	35
Conectividad Internet	40
Primer material escrito en borrador	20
Copia a color	25
Fotocopia final	25
Empastado	15
Arrendamiento de equipo tecnológico	20
Material de escritorio	20
Alimentación	40
Transporte y Movilización	35
Total	275

3.8 Plan de tabulación y análisis

3.8.1 Base de datos

La base de datos que se realizó estuvo acorde a la información obtenida de los instrumentos de investigación, para la cual se utilizó el programa informático del paquete de office Microsoft Excel 2016, debido a que cuenta con funcionalidades estadísticas que permitieron comprender de mejor manera los datos recabados durante todo el proceso investigativo. Datos que son de suma importancia para establecer análisis específicos de las situaciones detectadas en los escolares de quinto Y sexto de básica de la Escuela "Yaguachi".

3.8.2 Procesamiento y análisis de los datos

Para el procesamiento de información se utilizó la base de datos creada en Microsoft Excel, la cual permitió realizar ecuaciones numéricas, gráficos y tablas para posterior análisis, para llegar a dicho punto se realizaron los siguientes pasos:

- Revisión de la base de datos de acuerdo a los instrumentos de investigación
- Se realizó la tabulación de los instrumentos que se utilizaron
- Se diseñaron tablas y gráficos estadísticos con el fin de facilitar el análisis e interpretación de datos
- Análisis e interpretación de los datos
- Desarrollo de conclusiones y recomendaciones en base a los datos detectados en el proceso investigativo

CAPITULO IV

4 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Resultados obtenidos de la investigación

Preguntas dirigidas a los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica

1. ¿Con que frecuencia desayuna antes de ir a la escuela?

Tabla 1. Frecuencia de desayuno

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	31	28%
A veces	69	72%
Nunca	0	0%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

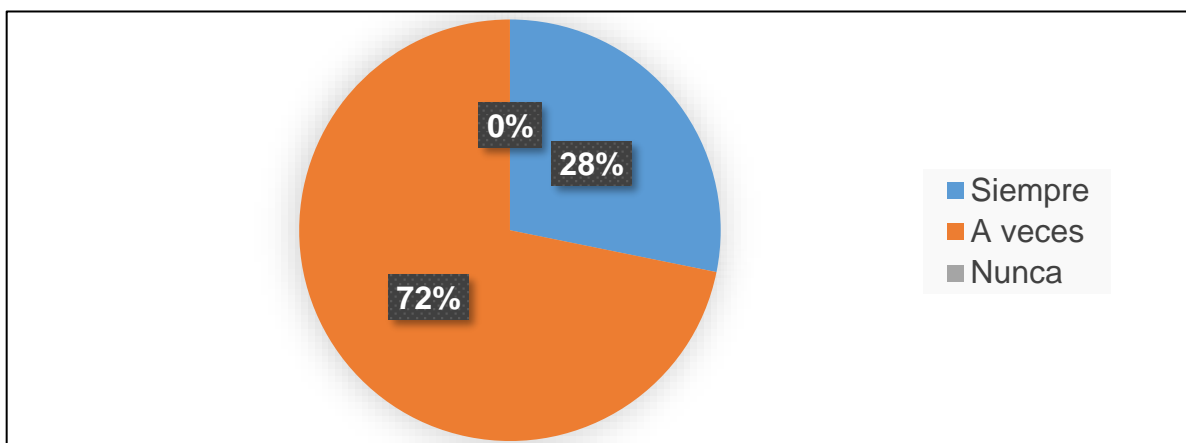


Gráfico 1. Frecuencia de desayuno
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

Mediante la encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela Yaguachi, se obtuvo como resultado que el 28% de ellos siempre desayunan antes de ir a la escuela, mientras que el 69% restante lo hace a veces, aspecto negativo para su desarrollo físico e intelectual, porque no podrá tener un rendimiento escolar adecuado.

2. Cuando asistes a clase lleva consigo alimentos como

Tabla 2. Lleva alimentos a la escuela

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Frutas	39	35%
Vegetales	0	0%
Cereales	14	13%
Carnes	9	8%
Todas las anteriores	0	0%
Ningún tipo de alimento	48	44%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

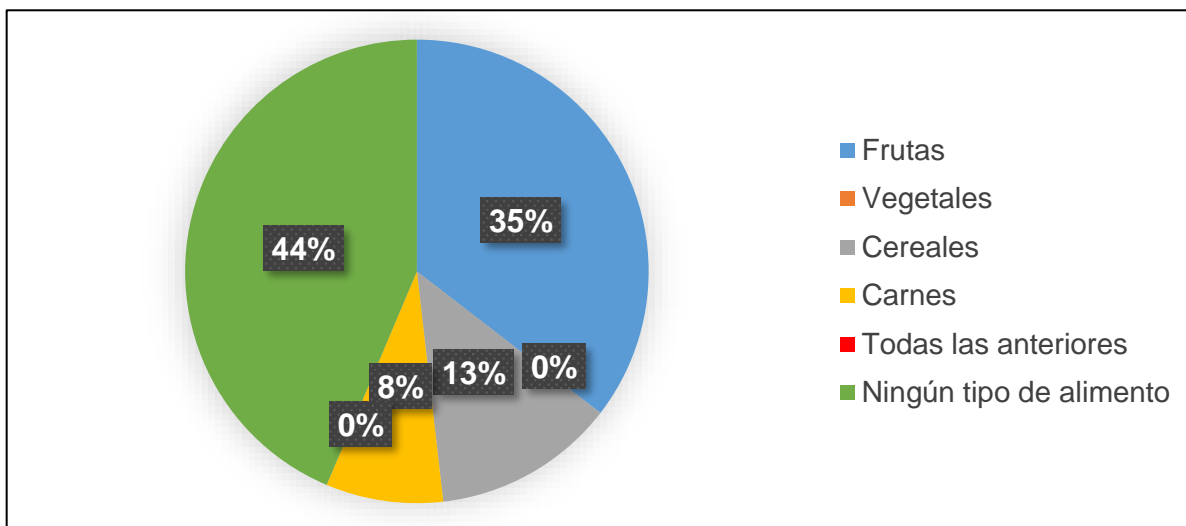


Gráfico 2. Lleva alimentos a la escuela
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

Como se puede observar en el gráfico 2 el 35% de los estudiantes llevan frutas cuando asiste a clases, 13% cereales, 8% carnes y el 44% restante respondió que ningún tipo de los anteriores, resultado que indica una ingesta alimentaria inadecuada, debido a que si no llevan comida nutritiva proceden alimentarse de productos procesados como snack y jugos artificiales, lo cual no es beneficioso para su desarrollo.

3. ¿Durante el recreo que tipos de alimentos consume?

Tabla 3. Tipo de alimentos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Lácteos (Yogurt, leche)	31	28%
Frutas (manzana, fresas, pera)	23	21%
Comidas chatarras (papas fritas, hamburguesas)	41	37%
Dulces (gaseosas, chocolate, helados)	15	14%
Otros alimentos	0	0%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

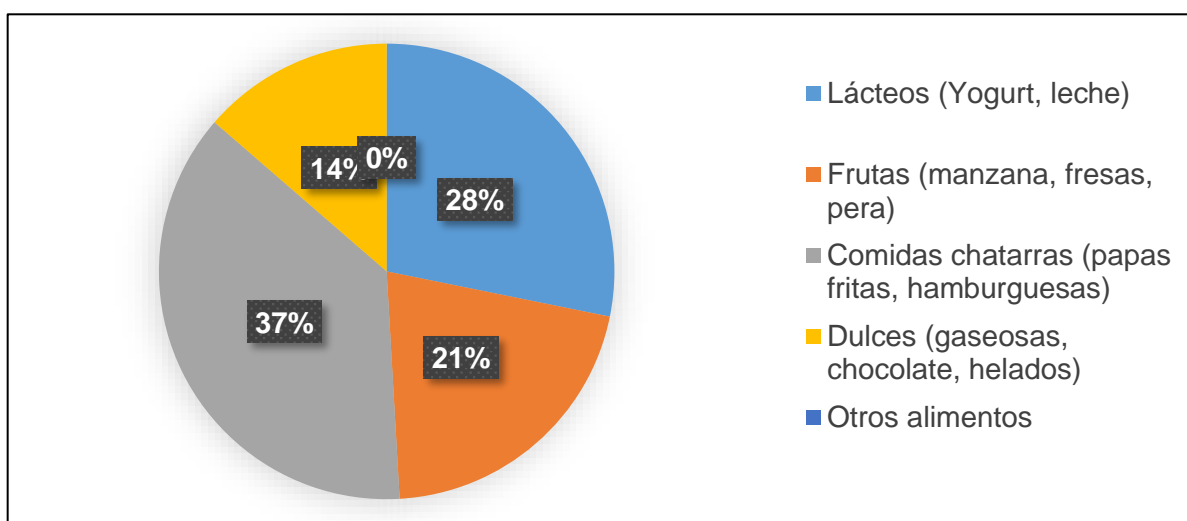


Gráfico 3. Tipo de alimentos

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

La encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Yaguachi, arrojó los siguientes resultados: el 28% expresó que durante el recreo consumen lácteos como yogurt, 21% frutas, 37% comidas chatarras (papas fritas, hamburguesa), mientras el 14% restante mencionó que dulces, gaseosas y helados, datos estadísticos que muestran una alimentación poca saludable en la mayoría de los niños.

4. ¿A la salida de la escuela que tipo de alimentos compra usted?

Tabla 4. Consumo de alimento fuera de la escuela

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Comidas con altos contenido de sal (ciruelas, mango)	34	31%
Dulces (helados, chocolates)	25	23%
Comidas con grasas saturadas (papas fritas, chifles)	51	46%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

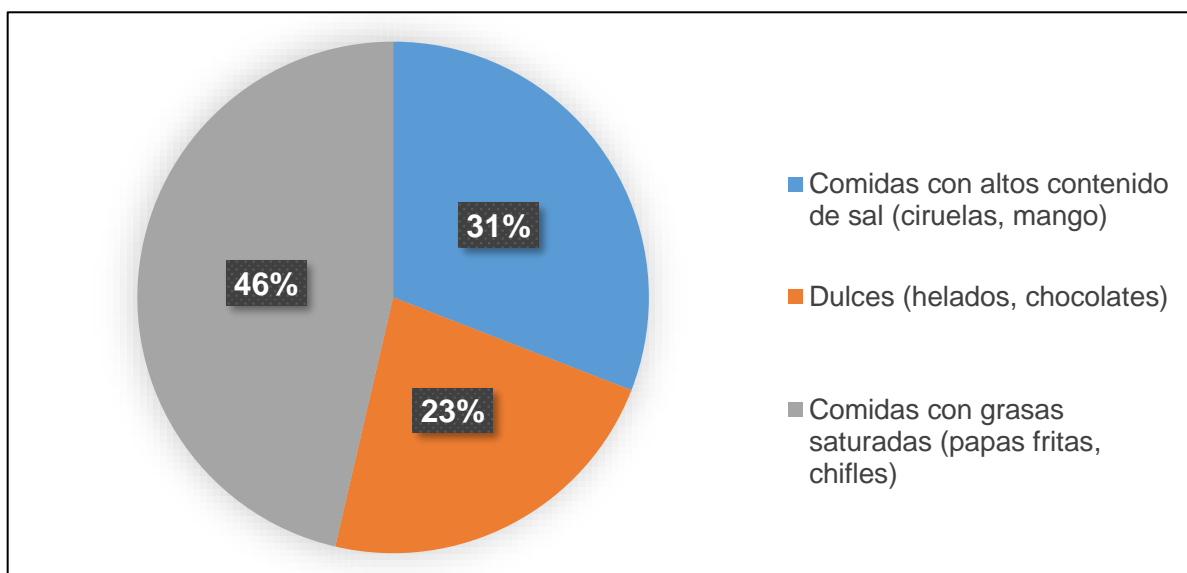


Gráfico 4. Consumo de alimento fuera de la escuela
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

En base a la encuesta realizada en la Escuela Yaguachi se pudo determinar que la mayoría de niños no tienen una ingesta alimentaria adecuada, debido a que cuando se le consultó sobre el tipo de alimentos que consume a la salida de la escuela, estos respondieron comidas con alto contenido de sal (31%), el 23% dijo que dulces como helados y chocolates, mientras que el 46% restante mencionó comidas con grasas saturadas.

5. ¿Cree usted que consumir alimentos nutritivos ayuda a mejorar la concentración durante las horas de clases?

Tabla 5. Alimentos nutritivos ayuda a la concentración

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	63	
No	47	
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

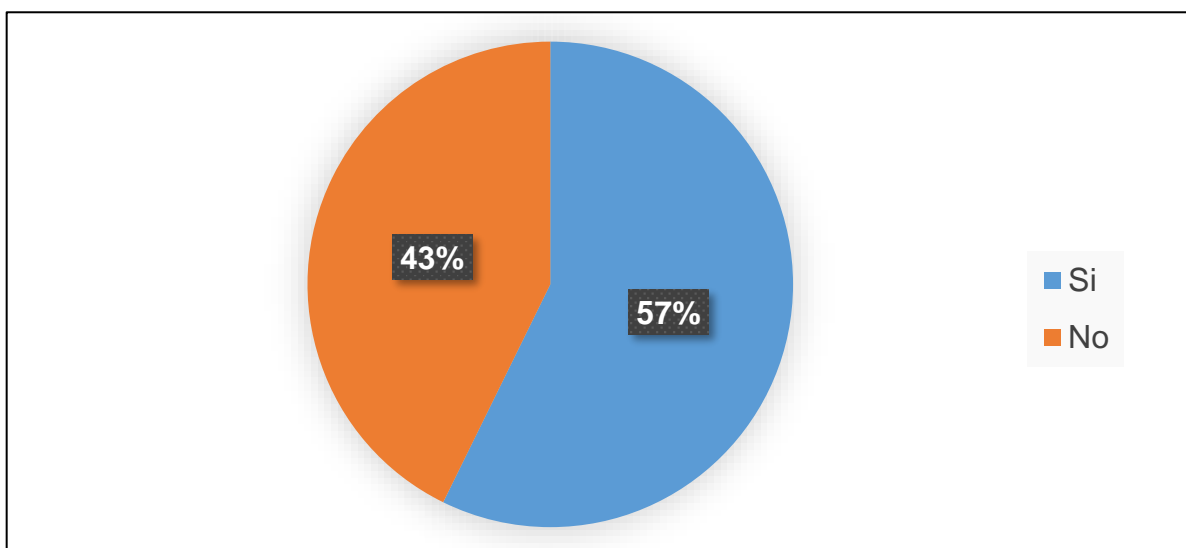


Gráfico 5. Alimentos nutritivos ayuda a la concentración
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

En base a la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto y sexto de básica, se pudo recolectar información que permitió determinar si los alumnos reconocen que el consumo de alimentos nutritivos ayuda a mejorar la concentración durante las horas de clases, donde se obtuvo el siguiente resultado, un 57% mencionó que sí, alimentarse saludablemente ayuda en el rendimiento escolar, mientras el 43% consideran que no.

6. ¿Qué tipos de alimentos cree usted que contribuye a maximizar su rendimiento escolar?

Tabla 6. Alimentos que contribuyen al rendimiento escolar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Vegetales	52	47%
Frutas	39	36%
Carnes	10	9%
Otras	9	8%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

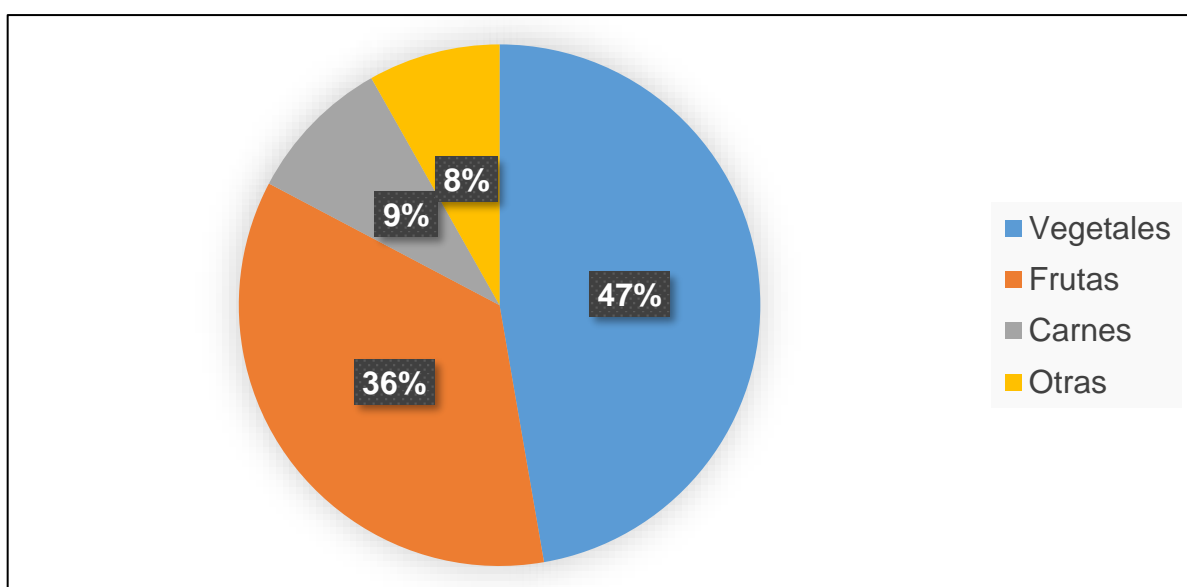


Gráfico 6. Alimentos que contribuyen al rendimiento escolar
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

Como se observa en el gráfico 6 el 47% de los estudiantes consideran que el alimento que más contribuye a maximizar su rendimiento escolar son los vegetales, 36% frutas, 9% carnes, mientras que el 8% restante expresó otras, estos resultados indican que los alumnos si tienen conocimiento de cuáles son los alimentos saludables, sin embargo, no los consumen de manera adecuada.

7. ¿Conoce de los beneficios que aportan tener hábitos alimenticios saludables en tu desempeño escolar?

Tabla 7. Beneficios de tener hábitos alimenticios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	77	70%
No	33	30%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

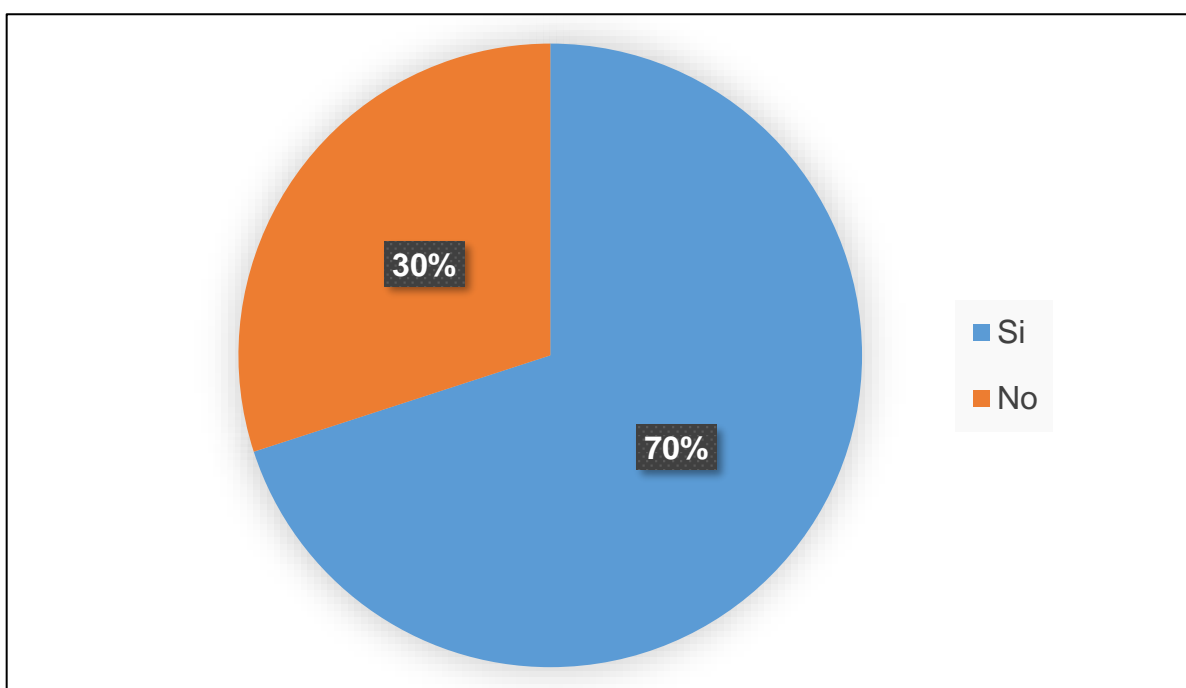


Gráfico 7. Beneficios que aportan tener hábitos alimenticios saludables en tu desempeño escolar
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

En la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto y sexto de básica de la Escuela Yaguachi, se direccionó una pregunta sobre los beneficios que aportan tener hábitos alimenticios saludables en el desempeño escolar, donde se obtuvo que el 70% si conoce de los beneficios de una ingesta alimentaria adecuada en el desarrollo estudiantil y el 30% restante mencionó que no.

8. ¿Considera usted que posee hábitos alimenticios saludables?

Tabla 8. Hábitos alimenticios saludables

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	39%
No	67	61%
Desconoce	0	0%
Total	110	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

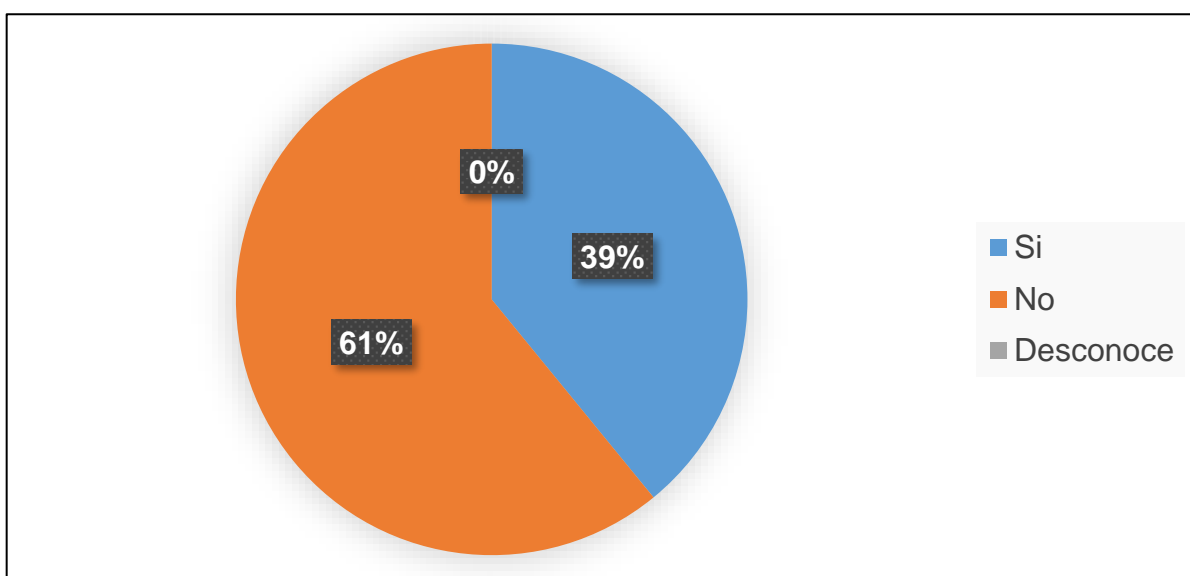


Gráfico 8. Hábitos alimenticios saludables
Elaborado por: Santa Cruz Daysi y Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes de quinto y sexto de básica de la Escuela Yaguachi, se pudo determinar que los alumnos consideran que no tienen hábitos alimenticios saludables, afirmación que se hace en base al resultado del gráfico 8 con un porcentaje de 62%, mientras que el 39% expresó que si tiene buenas costumbres alimenticias.

Encuesta aplicada a los docentes de Quinto y Sexto año de la Unidad Educativa Yaguachi.

1.- ¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico?

Tabla 9. *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico*

	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
SI	4	100%	100%
NO	0	0%	100%
TOTAL	4	100%	

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi
Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

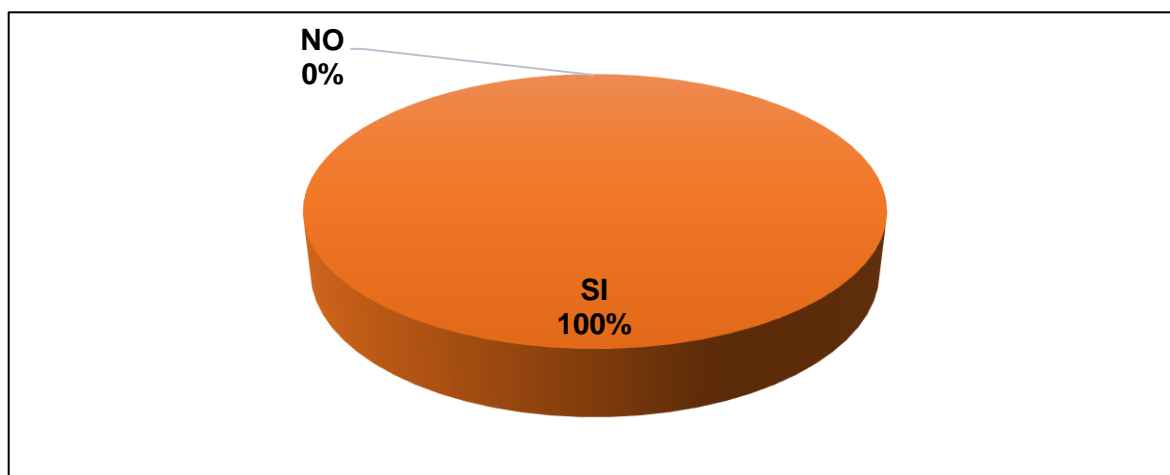


Gráfico 9. *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico*
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los docentes para conocer su percepción de la problemática planteada, el 100% indica que, si existe una influencia de los hábitos alimenticios debido a que una alimentación saludable y apropiada ayuda a mantener estados de salud apropiados donde el estudiante obtendrá las energías para desempeñar las tareas en clase.

2.- ¿Cree usted que las condiciones económicas de las familias de los estudiantes influyen en los hábitos alimenticios y rendimiento académico?

Tabla 10. *Condiciones económicas de los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
SI	4	100%	100%
NO	0	0%	100%
TOTAL	4	100%	

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

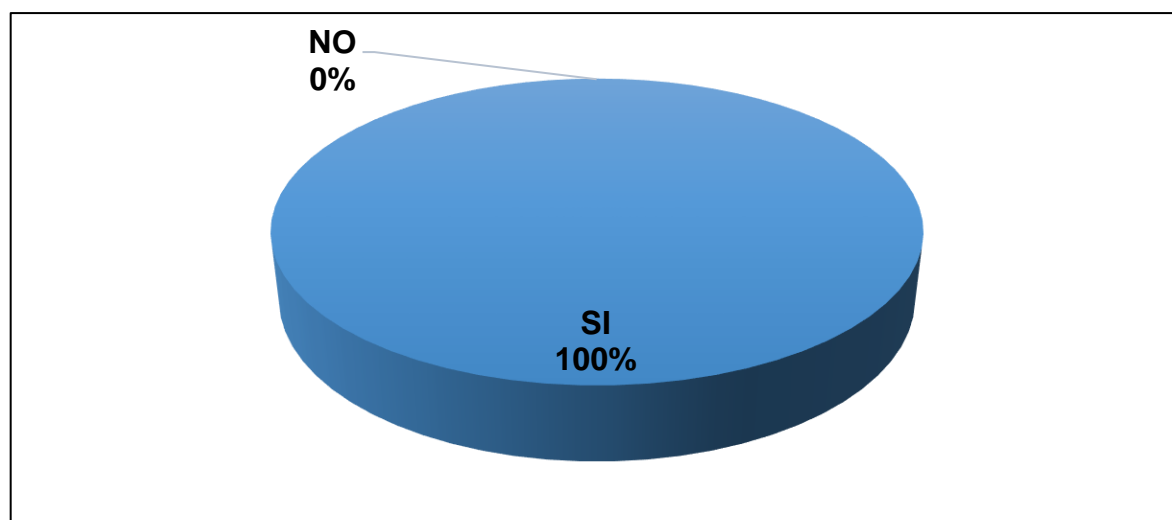


Gráfico 10. *Condiciones económicas de los estudiantes*

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

La respuesta de los docentes encuestados con respecto a si las condiciones socioeconómicas de las familias de los estudiantes influyen en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, los resultados obtenidos con un 100% es sí, es decir que de acuerdo a los criterios de los maestros para obtener una alimentación saludable y de calidad, las condiciones económicas deben ser las adecuadas, es por ello que se establece una relación entre las variables de estudio.

3.- ¿Considera que se deben elaborar planificaciones didácticas inclusivas para estudiantes que poseen problemas de aprendizaje?

Tabla 11. Planificaciones didácticas

	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Siempre	3	75%	75%
A veces	1	25%	100%
Nunca	0	0%	100%
TOTAL	4	100%	

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

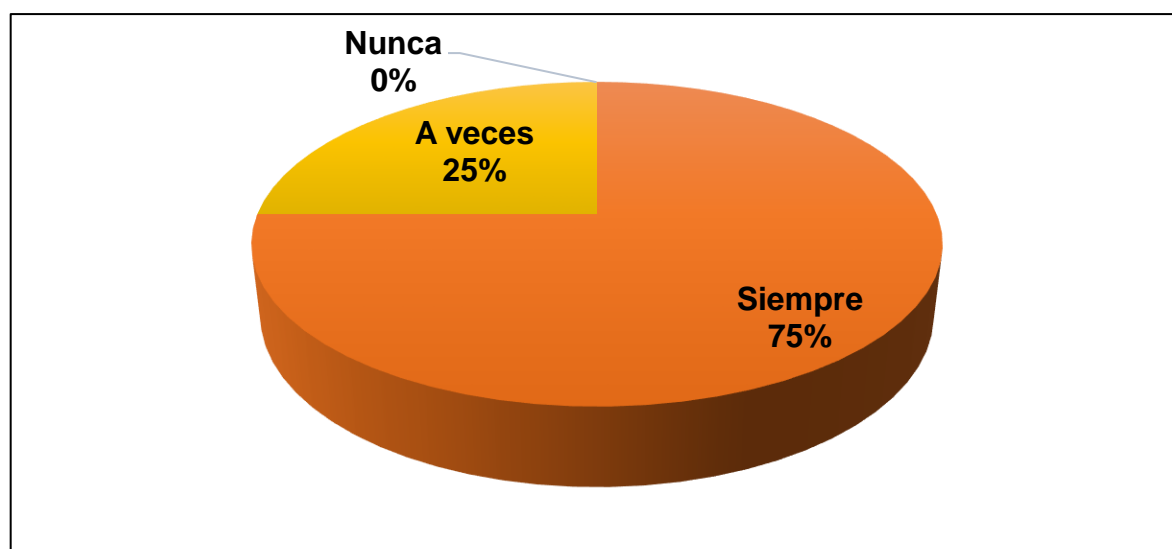


Gráfico 11. Planificaciones didácticas
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo a la encuesta realizada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi, con respecto a la pregunta de que si consideran importante planificar charlas didácticas que contribuyan a mejorar los problemas de aprendizaje, el 75% expresó que siempre, el 25% indica que a veces, es decir que los maestros están de acuerdo en implementar estrategias didácticas que mejoren el proceso de aprendizaje, con el objetivo de obtener un rendimiento académico sobresaliente.

4.- ¿Las presencias de hogares disfuncionales influyen en la alimentación u rendimiento académico del niño?

Tabla 12. *Influencia de los hogares disfuncionales*

	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
SI	3	75%	75%
NO	1	25%	100%
TOTAL	4	100%	

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

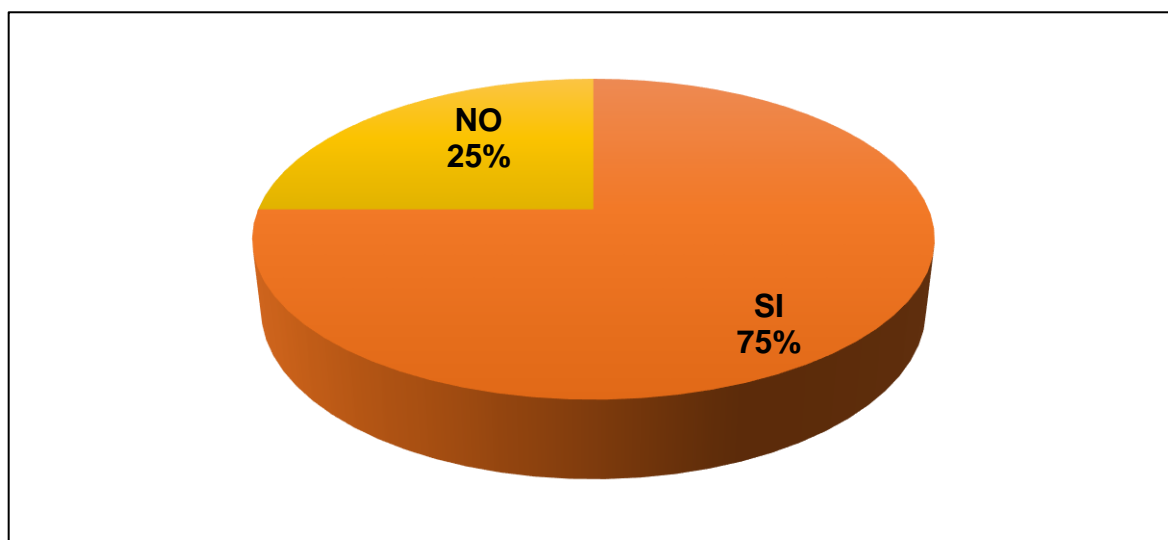


Gráfico 12. *Influencia de hogares disfuncionales*
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes para conocer su opinión respecto a la influencia de los hogares disfuncionales en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, el 75% responde que sí, mientras que el 25% indican que no, información recolectada que permite identificar que los problemas familiares pueden afectar en las actividades académicas de los estudiantes y en sus patrones alimenticios, debido a que no existe un cuidado adecuado de los niños.

5.- ¿Considera usted que existen diversos factores de riesgo que condicionan el rendimiento académico del niño?

Tabla 13. Existencia de factores de riesgo

	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
SI	4	100%	100%
NO	0	0%	100%
TOTAL	4	100%	

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

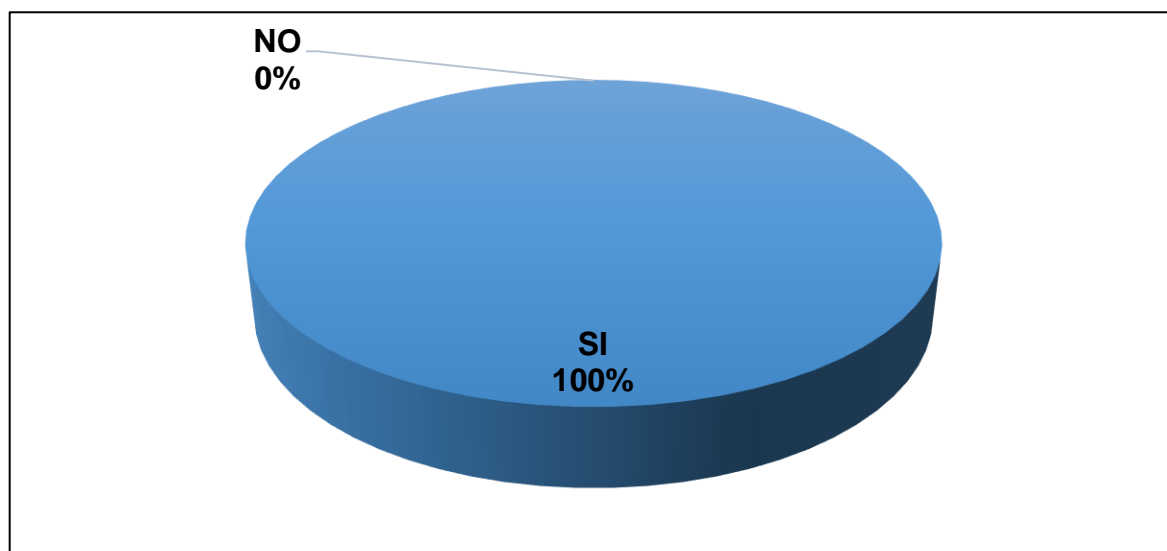


Gráfico 13. Existencia de factores de riesgo
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo al estudio realizado para conocer la perspectiva de los docentes sobre la problemática planteada, mencionan con 100% que existen condiciones de riesgo que influyen en el rendimiento académico del estudiante, entre los factores se encuentran los hábitos alimenticios, debido que para realizar las actividades y desempeñarse de forma adecuada dentro del aula es necesario tener energía, la cual es obtenida a través de los alimentos consumidos de forma diaria.

Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de Quinto y Sexto año de la Unidad Educativa Yaguachi.

Tabla 14. Grupo de alimentos vegetales

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Apio	0%	12%	35%	44%	10%	100%
Arvejas	2%	10%	30%	46%	12%	100%
Col	10%	17%	21%	37%	15%	100%
Brocoli	3%	16%	25%	46%	10%	100%
Zanahoria	7%	30%	24%	26%	13%	100%
Yuca	44%	15%	24%	12%	5%	100%
Cebolla	24%	20%	31%	20%	5%	100%
Pimiento	12%	16%	22%	37%	13%	100%
Tomate	34%	30%	14%	16%	6%	100%
Coliflor	5%	25%	19%	35%	15%	100%
Calabaza	1%	14%	31%	43%	12%	100%

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

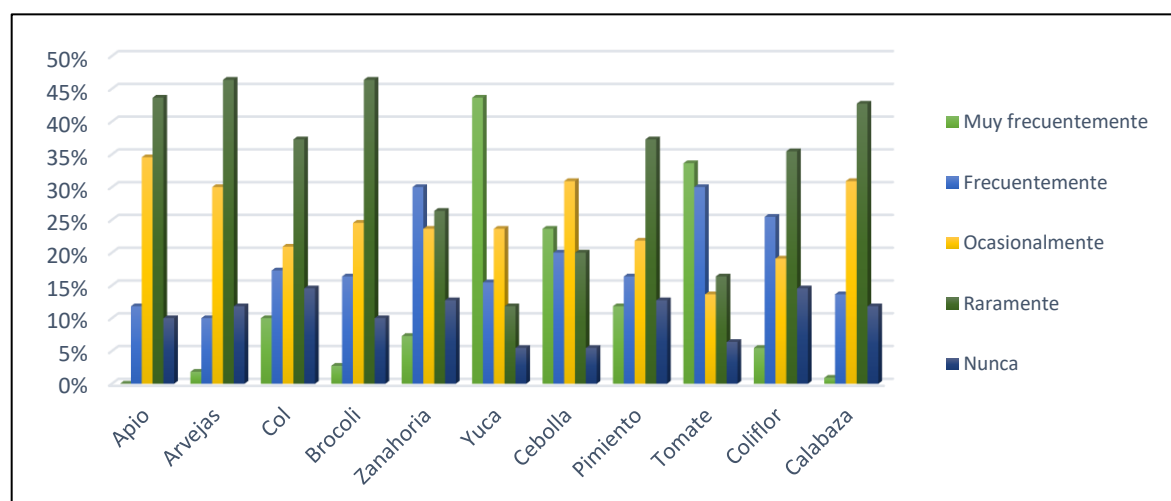


Gráfico 14. Grupo de alimentos vegetales
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo a la encuesta realizada se determina que los vegetales con mayor frecuencia de consumo es la yuca con el 44% de muy frecuente, seguido del tomate con el 34% y en tercer lugar la cebolla con el 24%, mientras que dentro de los alimentos que no son consumidos por los estudiantes son la col con el 15% al igual que la coliflor, seguidos de la zanahoria con el 13% y la arveja con el 12%.

Tabla 15. Grupo de alimentos lácteos

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Leche	17%	37%	25%	15%	5%	100%
Queso	30%	40%	15%	12%	4%	100%
Mantequilla	15%	46%	17%	15%	7%	100%
Yogurt	25%	43%	12%	20%	0%	100%

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

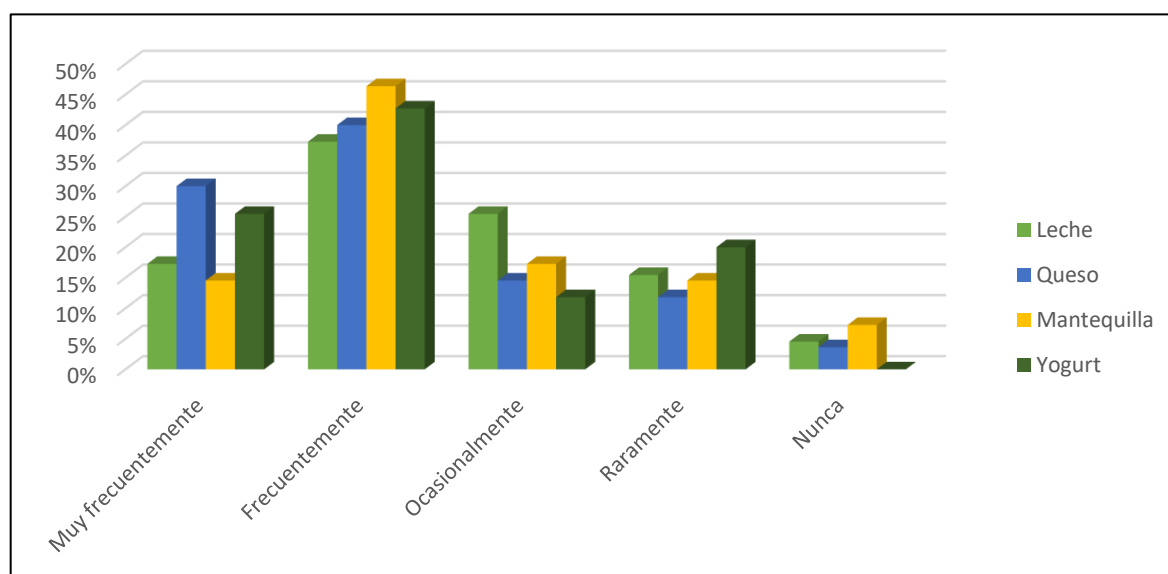


Gráfico 15. Grupo de alimentos lácteos
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes del 5to. y 6to. año para conocer la frecuencia de consumo de los lácteos, se registró la siguiente información, el lácteo con mayor consumo es el queso en la escala muy frecuente y frecuentemente con el 30% y 40% respectivamente, seguido del yogurt, sin embargo existe un segmento de la población considerable (15%) que ingieren los alimentos de leche y queso en la escala de raramente, es decir que los estudiantes se inclinan por el consumo de lácteos que se pueden combinar con otros alimentos, que cuando se consumen en exceso pueden causar una reacción negativa en la salud de los estudiantes.

Tabla 16. Grupo de alimentos cárnicos

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Pescado	8%	19%	14%	41%	19%	100%
Pollo	46%	31%	16%	6%	0%	100%
Res	34%	47%	13%	6%	0%	100%
Cerdo	10%	15%	33%	37%	5%	100%
Pavo	0%	0%	19%	57%	24%	100%
Pato	0%	0%	15%	32%	54%	100%

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

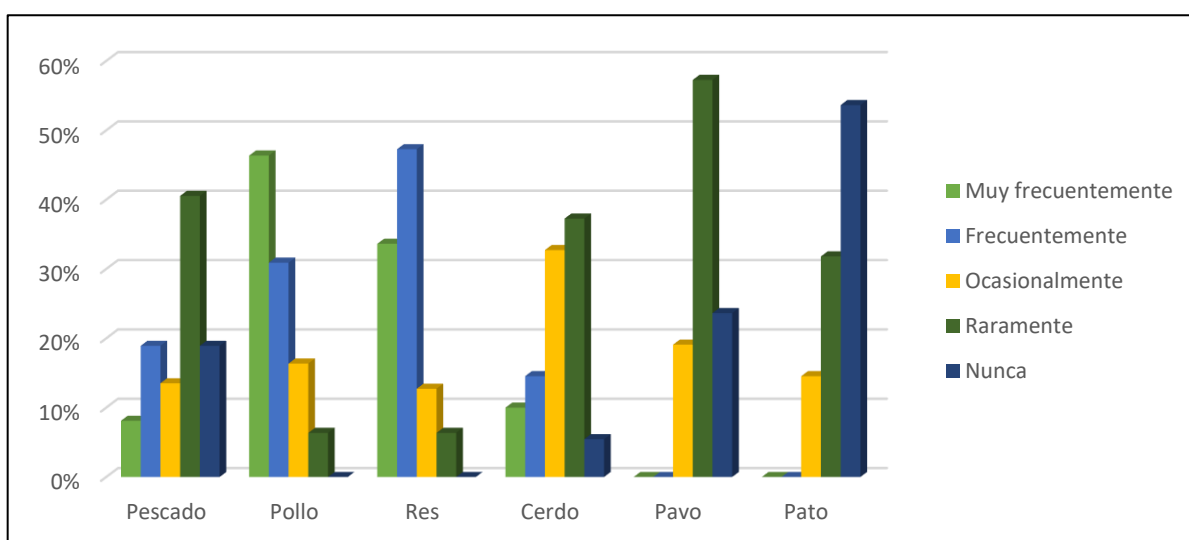


Gráfico 16. Grupo de alimentos cárnicos
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

La frecuencia de los alimentos con respecto a los cárnicos se identificó que los estudiantes prefieren muy frecuentemente el pollo con el 46% seguido de la carne de res con el 34%, además se verifica que los alimentos que no son consumidos son el pato con el 54%, seguido del pavo con el 24% en la sección de nunca, el alimento menos apetecido por los estudiantes en la sección de rara vez es el pavo con el 57% y el pescado con el 41%, información que permite conocer los patrones alimenticios de los estudiantes en cuanto a este aspecto.

Tabla 17. Grupo de alimentos frutas

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Piña	6%	14%	46%	22%	12%	100%
Naranja	12%	37%	24%	27%	0%	100%
Manzana	23%	55%	14%	8%	0%	100%
Banana	35%	44%	8%	11%	3%	100%
Frutilla	24%	31%	40%	1%	5%	100%
Aguacate	13%	20%	11%	28%	28%	100%
Melón	8%	21%	15%	10%	46%	100%
Mandarina	17%	38%	33%	8%	4%	100%
Peras	12%	17%	41%	20%	10%	100%
Sandías	19%	33%	25%	21%	3%	100%

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

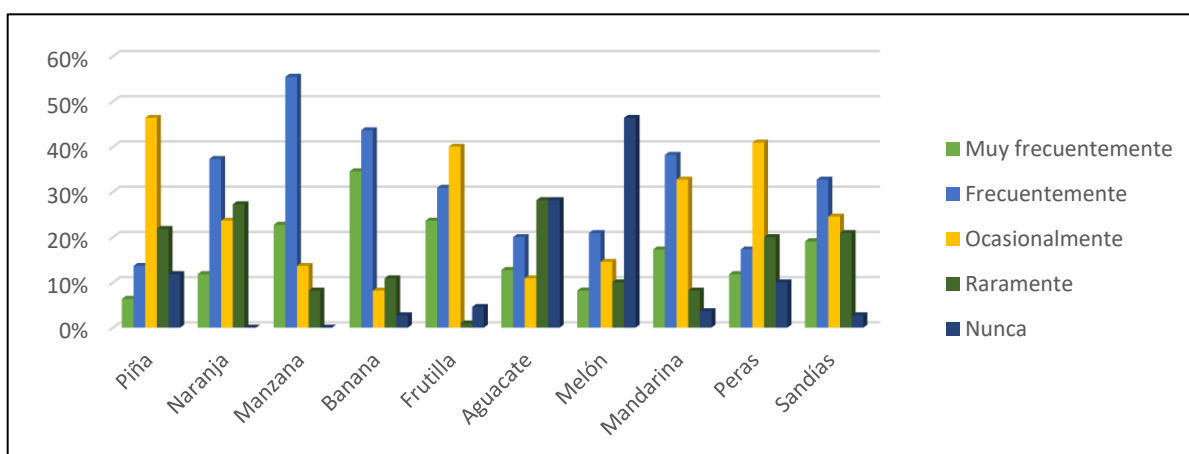


Gráfico 17. Grupo de alimentos frutas
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Los estudiantes manifestaron de acuerdo a la frecuencia de consumo de las frutas, que muy frecuentemente consumen bananas con un 35%, seguido de la frutilla con un 24% y la manzana con el 23%, mientras que las frutas que nunca son consumidas por los estudiantes sea por su sabor y textura son el melón con el 46% y el 28% el aguacate, lo cual permite identificar que consumen las frutas más conocidas, en el cual se verifica que el aguacate no es uno de ellos, siendo una de las frutas que contiene mayor cantidad de vitaminas y grasas saludables

Tabla 18. Grupo de alimentos cereales

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Arroz	50%	39%	11%	0%	0%	100%
Harina	19%	55%	16%	9%	0%	100%
Avena	4%	10%	34%	42%	11%	100%
Quinoa	8%	15%	22%	22%	33%	100%
Cebada	0%	14%	19%	37%	30%	100%
Pan	29%	46%	14%	8%	3%	100%
Pasta	34%	37%	12%	10%	7%	100%

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

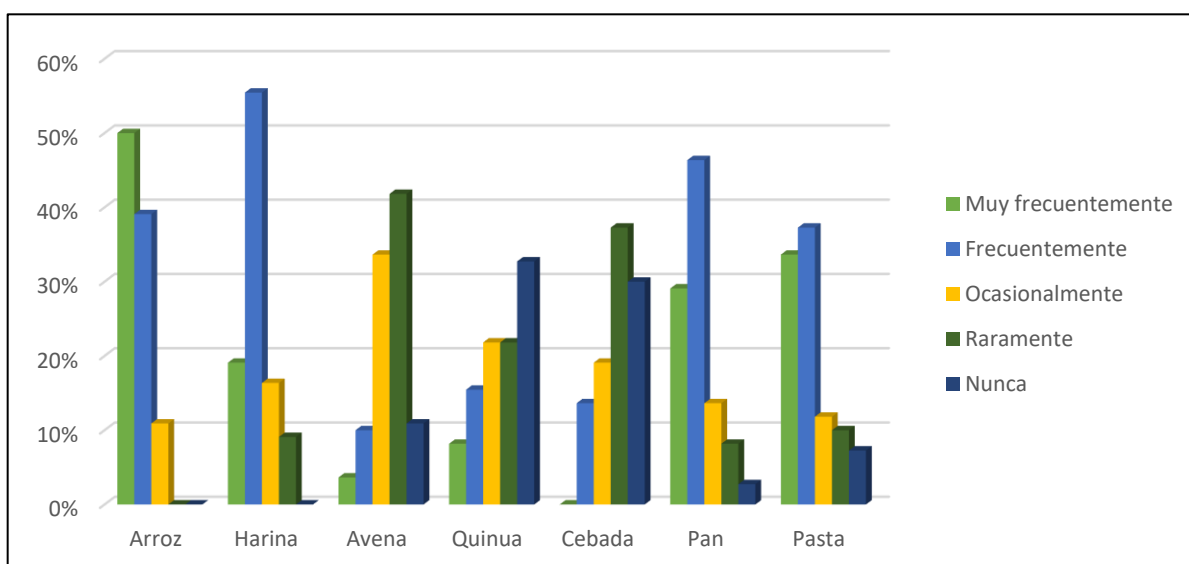


Gráfico 18 Grupo de alimentos cereales
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

De acuerdo a la encuesta de frecuencia realizada a los estudiantes de 5to y 6to años de la escuela "Yaguachi" analizada con respecto al consumo de cereales, se identificó que el 50% consumen arroz de manera muy frecuente, el 29% consume pan, el 55% expresa que frecuentemente consumen harina, mientras que los cereales que no son consumidos es la quinoa con el 33% y con el 30% la cebada.

Tabla 19. Grasas y Bebidas Gaseosas

	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Total
Golosinas	40%	54%	2%	4%	1%	110
Papas fritas	37%	35%	22%	5%	2%	110
Pizza	5%	4%	25%	51%	15%	110
Gaseosas	63%	32%	3%	2%	1%	110
Jugos artificiales	71%	16%	11%	1%	1%	110
Pastel	46%	21%	13%	16%	4%	110
Chocolate	55%	29%	5%	4%	7%	110

Fuente: Encuesta de frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes de 5to. 6to. de básica de la Escuela Yaguachi

Autores: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

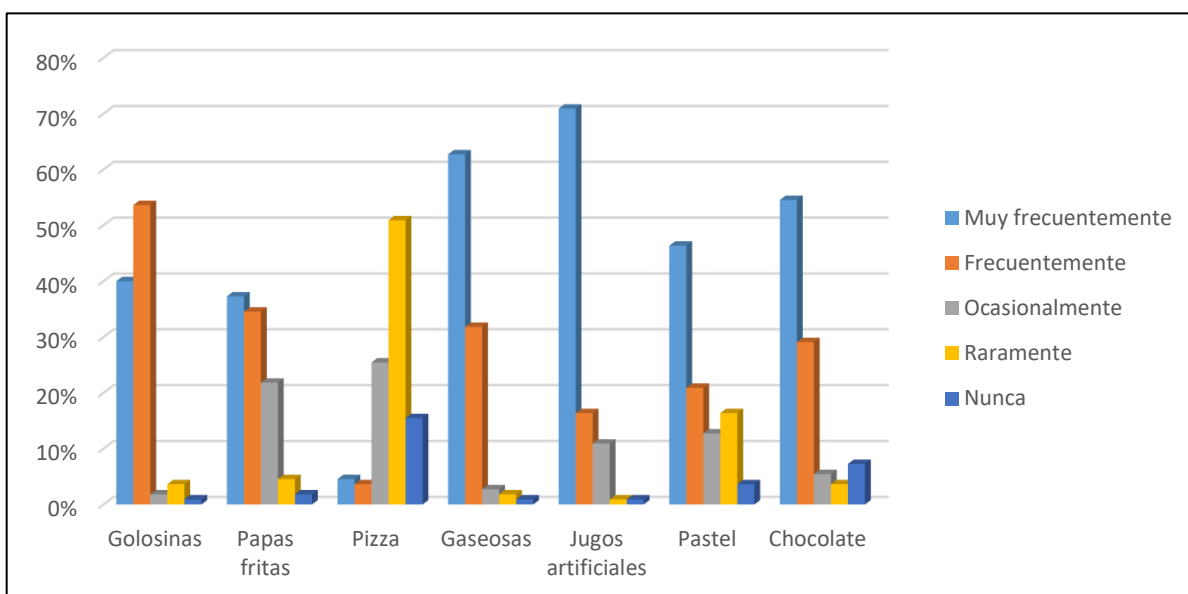


Gráfico 19. Grupo de alimentos cereales
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos al consultar el patrón alimenticio de comidas rápidas o bebidas gaseosas, demuestran que los estudiantes de la escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, poseen una conducta alimentaria inadecuada, puesto que del 100% de la población analizada, más de la mitad poseen un consumo frecuentemente y muy frecuente de golosinas, papas fritas, jugos artificiales y chocolates, lo cual deja en evidencia el comportamiento inadecuado en la ingesta de alimentos.

Resultados de ficha de observación de rendimiento académico

Tabla 20. Promedio de calificaciones

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Sobresaliente	12	11%
Muy bueno	53	48%
Bueno	33	30%
Regular	7	6%
Deficiente	5	5%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

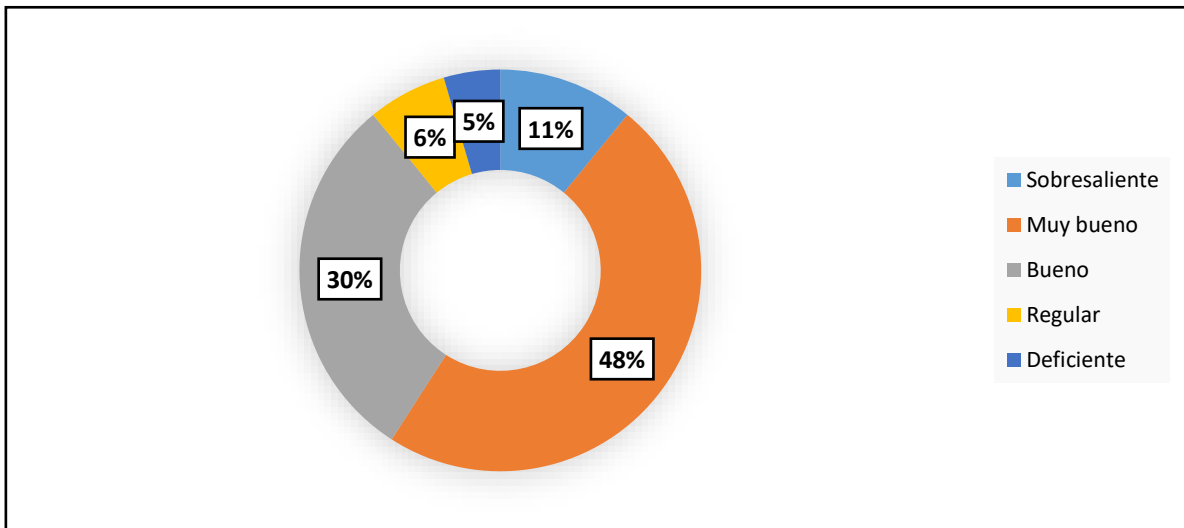


Gráfico 20. Promedio de calificaciones
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Del total de los promedios observados se ha podido determinar que el 11% posee un parámetro de excelente, el 48% de muy bueno, el 30% de bueno, el 6% posee un promedio regular mientras que el 5% posee calificaciones deficientes. Se puede observar que existe un importante porcentaje de estudiantes que no presentan un buen rendimiento académico en relación al promedio de calificaciones, por tanto, se requiere un análisis de las causas por las que ocurre este fenómeno.

Tabla 21. Participación de los estudiantes

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	15	14%
Casi siempre	35	32%
A veces	50	45%
Casi nunca	10	9%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

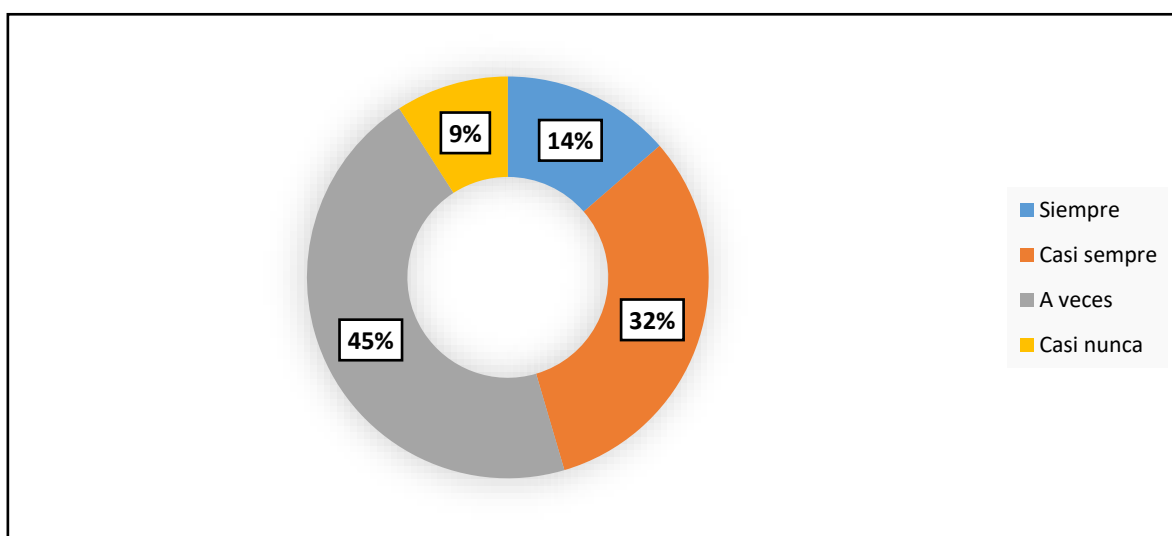


Gráfico 21. Participación de los estudiantes
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

En base a la ficha de observación se manifiesta que el 14% de los estudiantes participa siempre en clase, el 32% casi siempre, el 45% lo hace solo a veces, mientras que el 9% casi nunca participan en el salón de clases. Los resultados reflejan que existe una importante cantidad de estudiantes que no cumplen con este parámetro, respecto al rendimiento académico existen múltiples factores para que esto ocurra, entre estos se encuentran los malos hábitos alimenticios puesto que si un niño no se alimenta bien no tendrá energías suficientes para participar en la clase.

Tabla 22. Concentración de los alumnos en el proceso de enseñanza

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	36	33%
Casi siempre	47	43%
A veces	23	21%
Casi nunca	4	4%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

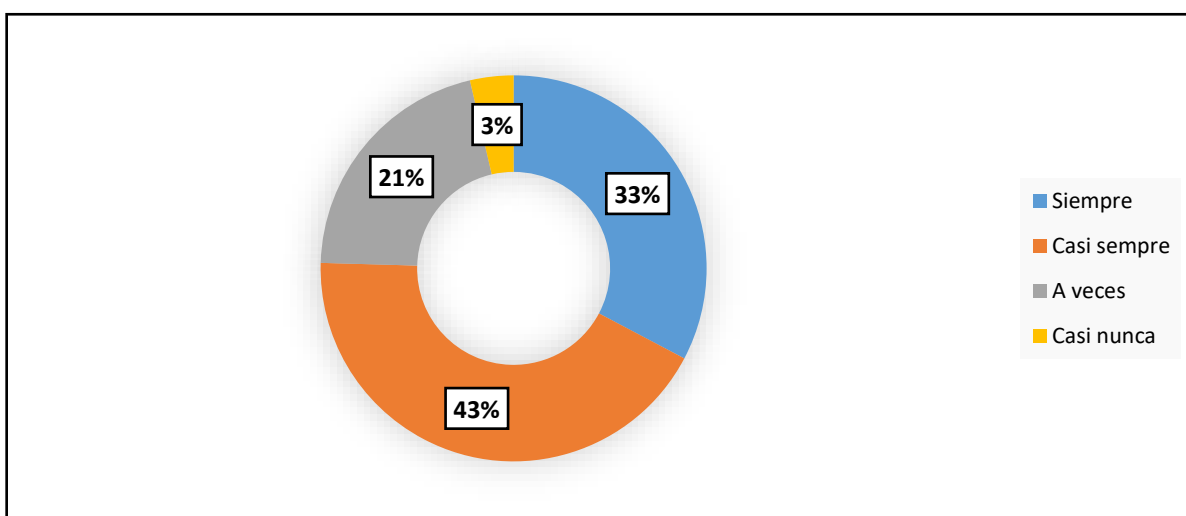


Gráfico 22. Concentración de los alumnos en el proceso de enseñanza

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

Los resultados de la observación indican que el 33% de los alumnos siempre mantienen concentración mientras la docente se encuentra en actividades de enseñanza, el 43% lo hace casi siempre, el 21% logra concentrarse solo a veces y el 4% restante no consigue hacerlo casi nunca. En base a las observaciones se percibe que existe un porcentaje importante de estudiantes que no aprovechan de manera adecuada el proceso de enseñanza porque se desconcentran, por tanto, se precisa se una evaluación y análisis de las principales causas que ocasionan este hecho particular.

Tabla 23. Aseo personal de los estudiantes

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	56	51%
Casi siempre	32	29%
A veces	18	16%
Casi nunca	4	4%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

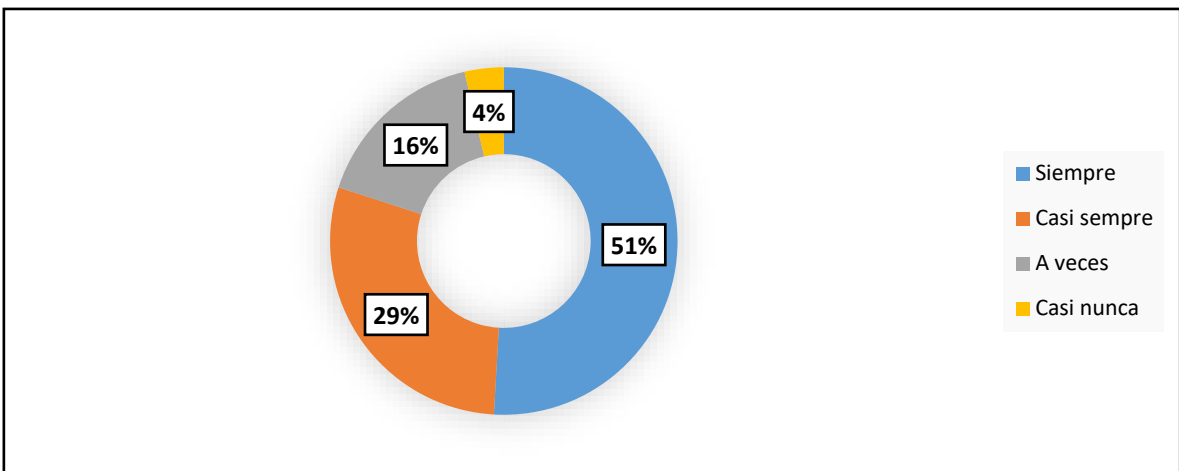


Gráfico 23. Aseo personal de los estudiantes
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

El 51% de los estudiantes observados siempre presentan un aseo personal adecuado, el 29% casi siempre, el 16% tiene una buena presentación solo a veces mientras que el 4% restante por lo general se encuentran desarreglado. Es importante manifestar que el aseo personal si bien es cierto no es un parámetro directo de medición del rendimiento académico, sin embargo, a través de este se puede llegar a aspectos claves que rodean el entorno del niño o niña; por tanto, el hecho de que exista una cantidad importante de estudiantes que no presentan un adecuado aseo personal se convierte en un indicio para investigar las causas de dicho efecto.

Tabla 24. Trabajo en equipo con los compañeros

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	27	25%
Casi siempre	35	32%
A veces	28	25%
Casi nunca	20	18%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

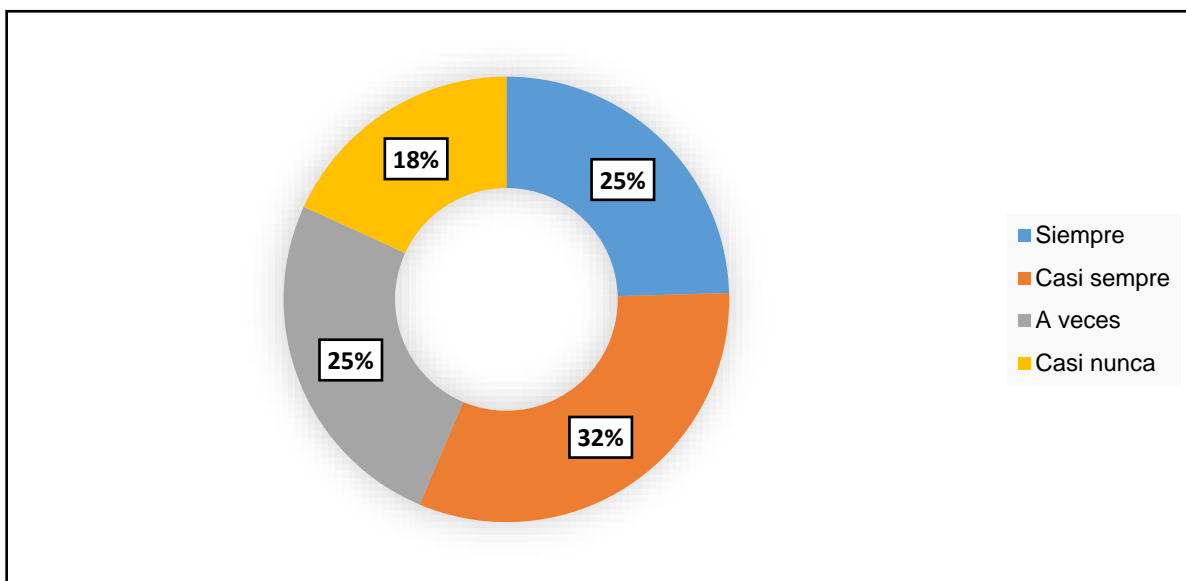


Gráfico 24. Trabajo en equipo con los compañeros
Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

La observación realizada respecto al trabajo en equipo presenta los siguientes resultados: el 25% siempre consigue trabajar en equipo, el 32% casi siempre, el 25% solo a veces, mientras que el 18% restante casi nunca logra reunirse con sus compañeros y trabajar de forma sinérgica. Considerando que el trabajo en equipo es uno de los parámetros importantes para determinar el rendimiento académico, se manifiesta que existe una debilidad bien marcada la cual necesita ser mejorada para que los estudiantes posean un mejor rendimiento a nivel general.

Tabla 25. Aceptación de las indicaciones del docente

Promedio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	50	45%
Casi siempre	38	35%
A veces	15	14%
Casi nunca	7	6%
Total	110	100%

Fuente: Observación realizada a los estudiantes de Quinto y sexto de la Escuela Yaguachi

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

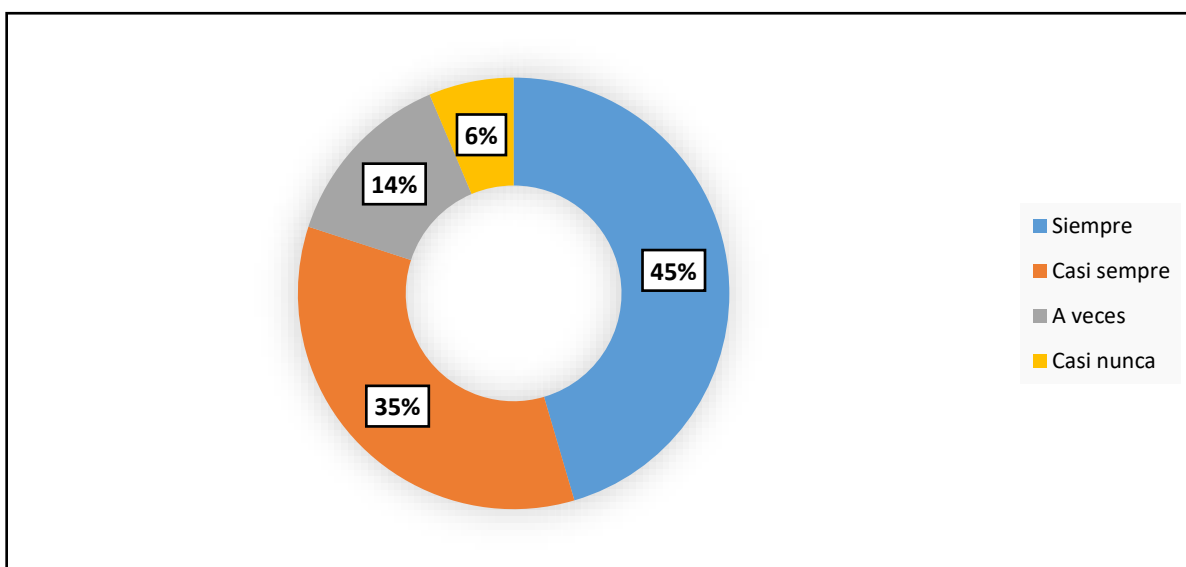


Gráfico 25. Aceptación de las indicaciones del docente

Elaborado por: Santa Cruz Daysi & Vera Pedro

Análisis e interpretación

El 45% de los estudiantes observados siempre aceptan las indicaciones que reciben por parte de los docentes, el 35% casi siempre, el 14% solo lo hace a veces y el 6% casi nunca acata las instrucciones realizadas por los catedráticos. Si un estudiante no tiene una cultura de aceptar las indicaciones del docente, su rendimiento académico se ve interrumpido o no puede realizarse de manera efectiva, en virtud de aquello, se necesita concientizar a los alumnos que no aceptan instrucciones para que puedan mejorar en este parámetro que mide el rendimiento académico de los estudiantes.

4.2 Análisis e interpretación de datos

La aplicación de las técnicas de investigación como una encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela “Yaguachi”, Frecuencia de consumo y Observación directa, ha permitido establecer como principales resultados que los escolares no cuentan con hábitos alimenticios adecuados, además, impera la presencia de un segmento de la población analizada con problemas de rendimiento escolar, donde los principales hallazgos detectados se expresan en el siguiente análisis:

El 72% de los escolares manifestaron que a veces no desayunan, lo cual es un aspecto importante de análisis, debido a que es la primera comida del día, que brinda las energías necesarias para el desarrollo de las actividades físicas y diarias del individuo, además, se estableció que el 44% de la población encuestada no lleva alimentos saludables consigo a la jornada escolar, contexto que ayuda en el análisis a definir que una cantidad considerable de estudiantes ingieren alimentos fuera de casa, donde de forma probable son alimentos con poco aporte nutricional para una persona que está en plena etapa de desarrollo.

Mediante la investigación se determina que los alimentos que consumen en la jornada escolar poseen un alto contenido de sal y carbohidratos, como también dulces, helados o comidas rápidas, conducta alimentaria inapropiada que sumado a la ausencia de la primera jornada alimenticia (desayuno), influye de forma sustancial en el desarrollo normal de las actividades que tiene que ejecutar un escolar en una etapa de la vida que requiere de energías y aporte nutricional idóneo para su proceso de crecimiento. Al consultar si consideran que los alimentos saludables ayudan en la concentración del proceso de enseñanza el 57% mencionaron que sí, lo cual revela que una gran cantidad de estudiante reconocen de la importancia de una dieta equilibrada en su vida diaria, sin embargo, no se aplica por descuidos de los padres, condiciones socioeconómicas o falta de conocimiento.

Durante el proceso investigativo también se identificó como principal observación que los estudiantes encuestados expresan que los vegetales son los que mayor aporte genera en la alimentación saludable, pero de forma paradójica es el alimento que menor aceptación posee según los resultados de la encuesta de frecuencia de consumo, lo cual expresa como los menores de edad en una etapa crucial donde se

define una conducta alimentaria que perdurará durante toda su vida, no adoptan un comportamiento alimentario propicio.

La aplicación de la encuesta a los docentes de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco ha identificado que el 100% de las personas observadas consideran que la alimentación ejerce influencia directa en el rendimiento del alumno, debido a que una dieta desproporcionada afecta su concentración o estado de salud, de igual forma la percepción de los profesionales docentes expresan que las condiciones socioeconómicas también inciden en la alimentación del menor, donde se interpreta que los hábitos alimenticios se condicionan por diferentes factores de riesgo, motivo por el cual el 75% de los docentes encuestados manifestaron su predisposición en el desarrollo de técnicas de aprendizajes inclusivas para el estudiante que posee inconvenientes en el rendimiento académico, sea por problemas de alimentación, emocionales o psicológicos, debido a que los hogares disfuncionales ejercen relación con las variables analizadas.

Los principales hallazgos identificados en los resultados de la frecuencia de consumo, se encuentra la ingesta de alimentos poco saludables como golosinas, papas fritas y snacks durante las horas de recreo escolar, mientras que los alimentos saludables poseen una frecuencia menos periódica, contexto que denota el patrón alimenticio de las personas estudiadas, donde se ha identificado que en el grupo de alimentos de lácteos, lo que más se consume son las leches, queso y yogurt, mientras que las proteínas de mayor preferencia es el pollo y carnes de res, de igual forma se ha identificado aquellos productos de menor consumo, como son zanahoria, col, coliflor en el grupo de verduras y hortalizas, situación similar con las frutas, debido a que los estudiantes solo consumen las más conocidas como guineo, frutilla, manzana, obviando aquellas de gran aporte nutricional como el aguacate o melón.

4.3 Conclusiones

La investigación realizada a estudiantes del Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco concluye que los hábitos alimenticios son inadecuados, puesto que los resultados revelan que la ingesta de verduras y hortalizas no poseen un nivel de aceptación bajo, debido a que se consumen ocasionalmente o raramente, mientras que los lácteos tienen una ingesta frecuentemente y muy frecuente, lo cual deja en evidencia el consumo de leches, quesos y mantequillas de forma periódica, contexto similar ocurre con los grupos de alimentos de cereales, grasas y bebidas gaseosas, donde los datos obtenidos reflejan que los niños poseen un consumo rutinario de papas fritas, gaseosas, jugos artificiales, chocolates y carbohidratos como arroz, harinas, pasta y pan; comportamiento no recomendado porque influye en el rendimiento académico del alumno.

El rendimiento escolar de los estudiantes de Quinto y Sexto de la escuela “Yaguachi” es adecuado en su gran mayoría, sin embargo, existen estudiantes que poseen promedio de calificaciones regular, deficiente y bueno, por lo que se concluye que los hábitos alimenticios pueden generar influencia en las actividades del alumno, debido a que los resultados de la ficha de observación revelan que la participación del alumnado en el salón de clases no es propicia, de igual forma sucede en la evaluación de indicadores como concentración y trabajo en equipo, donde la mitad de la población analizada no poseen comportamiento idóneos que revelen concentración de las actividades de aprendizajes y trabajo en equipo con los compañeros de clases.

El nivel de conocimiento de los padres y estudiantes sobre la importancia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, es adecuado, sin embargo la conducta alimentaria se encuentra influenciada por la presencia de múltiples factores como las condiciones socioeconómicas, el entorno familiar o descuidos de parte de los padres, donde no se concientiza la práctica de dietas balanceadas, puesto que se encuentran en una edad de cambios físicos y emocionales, donde la alimentación influye en la definición del patrón alimenticio y desarrollo de las actividades diarias del individuo.

4.4 Recomendaciones

Se recomienda que los estudiantes del Quinto y Sexto año de la Escuela de Educación Básica de la Escuela “Yaguachi” mejoren sus hábitos alimenticios, debido a que se encuentran en una edad de cambios fisiológicos, donde el organismo requiere del aporte calórico y de energía adecuados para el desarrollo de las actividades estudiantiles y de su entorno social, además, se sugiere que los padres de familias ejerzan un mayor control de los tipos de alimentos que ingieren los menores de edad, con el propósito de que se definan conductas alimentarias idóneas.

Se sugiere a los responsables de la custodia de los menores de edad prestar mayor control de alimentos durante las jornadas alimenticias, con especial atención en el desayuno, puesto que es la primera comida en el día que ingiere el estudiante, la cual le aporta de los nutrientes o energía necesarias para su desempeño dentro del salón de clases, debido a que los escolares que omiten la jornada alimentación descrita, no logran una concentración y participación activa de la jornada académica.

Se recomienda la implementación de una propuesta teórica de solución que ayude a incrementar los niveles de conocimiento de los padres de familias sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los escolares de Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi”, donde se genere conciencia sobre el rol que ejerce el desayuno y las demás jornadas de alimentación que necesita el menor de edad, además, es recomendable que la persona encargada de las compras de alimentos en el núcleo familiar adquiera productos adecuados que respondan a las necesidades nutricionales y energética del menor.

CAPITULO V

5 PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

5.1 Título de la Propuesta de Aplicación

Programa educacional para mejorar los hábitos alimenticios y rendimiento escolar de los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto “Poco a Poco”.

5.2 Antecedentes

Redrobán, G. (2015). La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, provincia Tungurahua. (Tesis de Pregrado), Ambato, Ecuador.

La nutrición es un factor clave en el crecimiento de los niños, pues al ingerir alimentos con altos contenidos de micro y macro nutrientes de manera equilibrada les permite tener un óptimo desarrollo de la parte física y mental que le serán útiles para desempeñar diversas actividades recreativas o intelectuales durante su etapa infantil, por tal razón dentro de esta investigación médicos y nutricionistas recomiendan a los padres que los niños deben de consumir por lo menos cinco comidas saludables al día para que puedan rendir de la mejor manera posible en las tareas que desempeñan, aspectos todos los niños cumplen puesto que se ha detectado que existen infantes que consumen alimentos perjudiciales para su salud como papa fritas, snack, hamburguesas que no solo afecta a su desarrollo físico y cognitivo sino también puede presentar alteraciones gastrointestinales.

El rendimiento académico y el estado nutricional de los infantes son factores que están estrechamente relacionados puesto que al poseer hábitos alimenticios adecuados les permite a los niños obtener las suficientes energías para desarrollar sus actividades de la mejor manera posible. En la investigación realizada en la unidad educativa, los resultados obtenidos en cuanto a

rendimiento académico fueron que la mayoría de los estudiantes tiene un promedio de siete sobre diez, y son pocos los que se encuentran dentro de rangos altos de rendimiento educativo, situación que se relaciona con los hábitos alimenticios y estilos de vida de los estudiantes, por tal motivo para mitigar y mejorar el rendimiento de los mismos se determinó que es necesario tomar acciones de solución ante este problema.

En conclusión, la investigación permitió determinar es que necesario realizar acciones para mitigar el problema, para lo cual se crearon campañas y guías que permitan mejorar el rendimiento académico y nutricional de los estudiantes para que estos puedan adquirir conocimientos necesarios sobre qué tipo de alimentos saludables debe de consumir que aporten en su desarrollo; asimismo establecer acciones de prevención del consumo de alimentos no nutritivos en los centros educativos por parte de sus padres de familia, cabe mencionar que la nutrición es un aspecto importante durante la etapa infantil, si no se efectúa medidas de control puede afectar sus condiciones de vida porque podría generar el desarrollo de patologías perjudiciales en su desarrollo.

5.3 Justificación

La importancia de la propuesta planteada es que permita mejorar los hábitos alimenticios y rendimiento académicos de los estudiantes de la Escuela “Yaguachi del recinto Poco a Poco, debido a que la alimentación es un factor fundamental que influye de manera directa en el rendimiento escolar de los mismo, por tal razón, mediante esta propuesta se busca informar sobre la importancia de contar con una ingesta alimentaria saludable que sea de gran aporte nutricional para el desarrollo de las actividades académicas, físicas y cognitivas.

El aporte e impacto de la propuesta descrita es que provea de información necesaria sobre hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico a través de charlas y actividades recreativas que permitan mejorar los estilos de vida de cada uno de los estudiante, puesto que la alimentación es un factor primordial que no solo garantiza el óptimo crecimiento y desarrollo de los infantes

sino también provee las energías necesarias para ejecutar cualquier tipo de actividad física o académica durante su etapa estudiantil.

Esta propuesta tiene como beneficiarios directos a estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la Escuela Yaguachi del recinto Poco a Poco, que a través de la planificación, organización, dirección y ejecución de un programa educacional busca mejorar los patrones alimenticios, de manera que les permita rendir de la mejor manera posible en sus actividades diarias y de educación en donde la parte intelectual juega un rol protagónico en cada actividades que realice, por tal razón, la ingesta de alimentos nutritivos es el principal factor para mejorar el rendimiento académico

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivos generales

Elaborar un programa educacional sobre la importancia de la alimentación saludable para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto y sexto de básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto “Poco a Poco”

5.4.2 Objetivos específicos

- ✓ Realizar charlas educativas sobre los hábitos alimenticios que debe tener un menor de edad que cursa la etapa escolar.
- ✓ Explicar la importancia de los buenos hábitos alimenticios en el rendimiento académico a estudiantes de quinto y sexto de la Escuela “Yaguachi” y sus familiares.
- ✓ Promover mejores estilos de vida en los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” del Recinto “Poco a Poco”, con respecto a la alimentación para mejorar su rendimiento escolar.

5.5 Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación

La implementación de la propuesta direccionada a ejecutar un programa educacional a los padres de familia, es importante debido a que la alimentación saludable es crucial para el desarrollo físico y mental de los escolares, además, es válido resaltar que la edad que poseen los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la Escuela “Yaguachi” es una etapa en que los patrones alimenticios se define de forma permanente, por tal razón, la promoción de la salud sobre la importancia de una dieta balanceada y su relación con el rendimiento escolar permite mejorar el estilo de vida de los estudiantes objeto de análisis y de su núcleo familiar. Los aspectos básicos que conforman la propuesta teórica planteada en la investigación se detallan a continuación:

Responsables del diseño y aplicación de la propuesta:

- Santa cruz Martínez Daysi
- Vera Rosel Pedro Emiliano

Lugar

El lugar donde se realizará la investigación serán las instalaciones de la Escuela de Educación Básica “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco

Participantes

- Padres de familias de los estudiantes
- Los niños que cursan el quinto y sexto año de educación básica.
- Los docentes de la Escuela de Educación Básica “Yaguachi”

Actividades

Desarrollar jornadas educativas a los participantes que contempla la propuesta de solución, donde se resalta la importancia de una alimentación saludable que permita el desarrollo holístico de estudiantes escolares que poseen una edad trascendental donde se define de forma permanente el comportamiento alimentario de los sujetos de observación, lo cual genera influencia en entorno académico y en el desarrollo de sus actividades físicas.

5.5.1 Estructura general de la propuesta

Tabla 26. Estructura de la propuesta

Proceso	Actividades	Objetivos en alcanzar	Beneficiarios	Tiempo de Ejecución	Responsables de la aplicación
Planificación	Organización de las actividades para la apertura de las jornadas académicas, donde se seleccionan los temas a socializar	Identificar los temas de alimentación más relevantes en el proceso de socialización.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica	3 días	Santa cruz Martínez Daysi Vera Rosel Pedro Emiliano
	Preparar el material informativo para la realización del programa educacional	Exponer de forma detallada cada uno de los temas seleccionados en el programa educacional.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica	4 días	Santa cruz Martínez Daysi Vera Rosel Pedro Emiliano
Socialización	Temas a socializar: Importancia de la alimentación, Característica de la alimentación, Características físicas y de crecimiento, Conducta alimentaria del preescolar, Comportamiento	Incrementar el nivel de conocimiento de los padres de familias sobre la importancia de la alimentación y la influencia en el rendimiento académico.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica	7 días	Santa cruz Martínez Daysi Vera Rosel Pedro Emiliano

	nutricional, desayuno, almuerzo, merienda.				
Ejecución	Charlas a los padres de familia sobre el programa educacional. Entrega de material informativo.	Concientizar a los padres de familias sobre la adopción de la alimentación en el conducta alimentaria de los estudiantes.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica	7 días	Santa cruz Martínez Daysi Vera Rosel Pedro Emiliano
Evaluación	Aplicación de instrumentos de investigación para evaluar el conocimiento de los beneficiarios de la propuesta teórica.	Analizar el nivel de conocimiento de los beneficiarios de la propuesta teórica.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica	1 días	Santa cruz Martínez Daysi Vera Rosel Pedro Emiliano
	Monitoreo de las actividades implementadas desde la etapa de inicio al final del programa educacional.	Diagnosticar las debilidades que poseen los padres de familias sobre la alimentación de las personas.	Padres de Familia y Estudiantes de Quinto y Sexto año de educación Básica		

Temas a socializar en cada uno de los talleres

Importancia de la Alimentación

Todos los alimentos que ingiere el niño en la etapa escolar o cualquier individuo, forma parte de su dieta alimenticia, es importante resaltar que los hábitos que desarrolla la persona con respecto a su conducta alimentaria depende de factores externos e internos como psicosociales, económicos, culturales y las creencias que posee cada persona, aquel contexto genera que exista distintas formas de alimentación en cada persona. Los países que se encuentran en vías de desarrollo son los que más propensos están para adquirir patrones de alimentación inadecuados.

No todas las formas de alimentación son saludables, en ocasiones con pocos ingresos económicos una familia puede alimentarse mediante una dieta equilibrada, solo se requiere del empoderamiento adecuado para determinar qué tipos de alimentos son los recomendables en una edad en que el niño escolar se encuentra en plena etapa de crecimiento, puesto que una dieta balanceada permite mejorar el estado de salud, desarrollar las actividades físicas que requiere el cuerpo humano y demás acciones que necesitan ejecutarse en la vida diaria de las personas.



Características de la Alimentación Saludable

La alimentación debe ser equilibrada, balanceada y saludables, a continuación, se mencionan las siguientes características:

- Que los alimentos que se ingieran aporten la energía y nutrientes necesarias, para satisfacer las necesidades de nutrición que requiere el cuerpo humano y más los escolares que requieren del aporte calórico necesario para el desarrollo de las actividades físicas.
- Que la ingesta de alimentos ayude a la prevención de enfermedades,
- La preparación de alimentos debe ser inocuas, con pulcritud para que el proceso de conformación de la jornada alimenticia sea saludable.
- Que se incluya en las jornadas de alimentación, productos saludables que el núcleo familiar conozca, para la promoción y adopción de adecuados patrones alimenticios.

Características físicas de crecimiento

Durante la etapa escolar los estudiantes se encuentran en una etapa de crecimiento, donde se producen serios cambios corporales, los cuales se efectúan de forma progresiva hasta cierta edad.



Las modificaciones corporales son muy marcadas tales como su estatura que cambia de forma constante y suele producirse en las edades de 10 a 11 años, es importante manifestar que conforme se producen las modificaciones físicas, el cuerpo del estudiante requiere de mayores requerimientos nutricionales para el desarrollo de sus actividades diarias.

Responsable de la alimentación escolar

Las madres de familias son las que poseen mayor influencia en la designación de los alimentos que el menor de edad ingiere dentro del entorno familiar, entre las responsabilidades que poseen, son:

- Elegir los alimentos a comprar
- Preparación idónea de los alimentos
- Establecer las horas que se efectúan las jornadas alimenticias
- Implementar métodos de alimentación en que el niño pueda manejar de forma sencilla
- Fomentar un ambiente agradable en el proceso de consumo de alimentos
- Establecer los lineamientos del comportamiento del menor en la ingesta de alimentos
- Establecer el lugar donde se ingieren los alimentos

Conducta Alimentaria

La conducta alimentaria que adquiere el niño se origina en determinadas ocasiones por su entorno físico, social y psicológico; los padres deben prestar vital atención al comportamiento alimenticio que desarrolla el menor de edad, debido a que en la etapa escolar se desarrollan hábitos y conductas respecto a su alimentación, los cuales se arraigaran durante toda su vida. Por lo general, son las madres quienes poseen responsabilidad sobre el proceso de alimentación del menor, en cuanto a los aspectos de periodos de tiempo, lugar y la preparación de los menús, por tal, razón se recomienda el siguiente programa educacional para mejorar los patrones alimenticios de los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica.

Los menores que oscilan en una edad de 7 a 10 años, presentan mayores posibilidades de ingerir alimentos fuera de su entorno familiar, puesto que existe la influencia del colegio, amigos y el expendio masivo de alimentos procesados, tanto en bares escolares como en los exteriores de la institución educativa, lo

cual influye en los horarios y lugar de alimentación, por tal razón se recomienda que los escolares posean el siguiente comportamiento:

- Un horario de comidas definido
- Que su proceso de alimentación se realice en uno o dos lugares definidos
- Poseer niveles de aceptación de la mayoría de alimentos

Importancia de las jornadas alimenticias

Desayuno

Representa los primeros alimentos que ingiere el niño antes de asistir a la institución de salud, en la actualidad es muy común que los menores de edad no se alimenten de forma adecuada por descuido de los padres, ya sea por falta de tiempo, poca importancia o la ausencia de familiares, lo cual genera que el estudiante se encuentre apático y presente inconvenientes en mantener una adecuada atención o en su defecto son inquietos. Diversos estudios revelan que el rendimiento escolar se deteriora cuando la alimentación no es propicia, donde el desayuno escolar juega un rol protagónico, porque aporta las energías necesarias al menor de edad para el desarrollo de las actividades estudiantiles, como participar en clase, mantener la concentración e integración social.

A pesar de que el desayuno es esencial en la vida de los escolares, existen familias que no predestinan los esfuerzos necesarios en la elaboración saludable de la primera comida del día, mediante estudios realizados, se concluye que las principales causas para que haya menores de edad que omiten la ingesta del desayuno, se encuentra: falta de apetito, tiempo para su preparación y preferencia de seguir descansando.












Almuerzo

En una correcta alimentación el almuerzo juega un papel importante, puesto que representan el tipo de comida más consistente que ingiere el menor de edad en su etapa precolar, donde se repone la energía, mantiene el metabolismo y ayuda a culminar las actividades diarias del individuo de forma normal.

Merienda

Al ser niños que se encuentran en etapa de crecimiento, su aparato digestivo no puede pasar mucho tiempo sin alimentación, por lo que es importante una dieta equilibrada, donde se conjuguen 5 jornadas de comidas, las que se han descrito en el programa educacional, sumadas a las de media mañana y tarde. Es importante manifestar que el consumo de la merienda no debe ser superior que a la porción del almuerzo, con el propósito de que el organismo de los estudiantes digiera mucho más rápido los alimentos.

Recomendaciones generales sobre los alimentos necesarios en la vida del estudiante

Recomendaciones diarias del consumo de alimentos en escolares	
Grupo de cereales y tubérculos	
	
	2 rebanadas de pan
	1 plato de macarrones
	1 plato de arroz
	1 papa grande o 2 pequeñas
	3 a 4 cucharadas soperas de cereal
Grupo de frutas	
	
	1 manzana mediana o pequeña
	1 naranja mediana o pequeña
	1 pera mediana o pequeña
	1 rodaja de sandía
	1 guineo
	1 tasa de frutillas o de cerezas
	1 vaso de zumo de fruta

Grupo de verduras



- ✚ 1 plato de ensalada con diferentes vegetales
- ✚ 1 plato de verdura cocida
- ✚ 1 tomate grande
- ✚ 2 zanahorias

Grupo de lácteos y derivados



- ✚ 1 taza de leche
- ✚ 1 a 2 yogures
- ✚ 2 rebanada de queso

Grupos de aceites



- ✚ 1 cucharada de aceite de oliva

Grupos de carnes y huevos



- ✚ 1 filete de pescado
- ✚ 1 filete pequeño de carne
- ✚ 1 huevo
- ✚ 1 filete o muslo de pollo

Grupo de frutos secos



- ✚ 1 palto de garbanzo
- ✚ 1 palto de lenteja
- ✚ 1 puñado de avellana
- ✚ 1 puñado de almendras

Recomendaciones generales



- Beber de 4 a 8 vasos de agua
- Evitar el consumo de mantequilla, margarina y queso en exceso
- Comer carnes y pescados magros
- Evitar las grasas como piel de las aves y sus sesos
- Limitar el consumo de embutidos ricos en grasa saturada, colesterol y sal
- Evitar consumir la yema del huevo, en caso de comerla que sea una por día y tres a la semana
- Comer muchas legumbres
- Cada día comer de 2 a 3 piezas de fruta madura
- Consumo de frutos secos bajo en sal
- Comer dulces, bebidas refrescantes y helados algunas veces

5.5.2 Componentes

Tabla 27. *Componentes de la propuesta*

Componente N° 1	<p>El entorno donde se desarrollará la propuesta teórica sobre un programa educacional para mejorar los niveles de conocimiento de los padres en la importancia de la alimentación y su relación con el rendimiento académico, es la Escuela de Educación Básica “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, donde el objetivo principal es la concientización de adoptar dietas balanceadas y patrones alimenticios acordes a la edad y medio en que se desenvuelve el preescolar.</p>
Componente N° 2	<p>Los actores principales que posee la presente propuesta, son los estudiantes del Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela Yaguachi, sus padres de familias y de forma indirecta también se consideran los docentes y barens escolares de la institución, puesto que generan influencia en los hábitos alimenticios del estudiante.</p>
Componente N° 3	<p>Las instituciones involucradas para la implementación de la propuesta, son la Universidad Técnica de Babahoyo y la Escuela de Educación Básica “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, puesto que se convierten en los responsables directos del control, monitoreo y evaluación del programa educacional.</p>

5.6 Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación

5.6.1 Alcance de la alternativa

El alcance de la presente propuesta es mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto y sexto año de educación básica de la escuela “Yaguachi” del recinto Poco Poco para que sean de gran aporte y beneficio nutricional en el rendimiento académico de los mismos, puesto que al ingerir alimentos saludables que contengan grandes cantidades en micro y macronutrientes, puedan mejorar sus patrones alimentarios, calidad de vida y condiciones óptimas de su salud.

Se prevé que el alcance de esta propuesta incentive a los estudiantes a consumir alimentos sanos que logren grandes cambios en sus hábitos alimenticios y rendimiento académico a través del programa educacional planteado para dar a conocer la importancia de contar con conocimientos suficientes para poder identificar los tipos de alimentos que contribuyen a la mejora continua en su estado de salud y rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Roque, G. Y. (2015). Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. *Tesis de Postgrado*. Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez, Juliaca.
- Aguilera, D. (2017). *El mapa mental: una estrategia cognitiva de aprendizaje*. México: Editorial Digital UNID.
- Bajaña , R., María , Q., Sevilla , M., Lisset, V., & Calderón , J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud Unemi Volumen 1*, 34-39.
- Bajaña, N. R., & Quimis, Z. M. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud UNEMI*, 34-39.
- Beneyto, S. (2015). *Entorno Familiar y Rendimiento Académico*. Alicante : 3Ciencias.
- Borja Santillan, M. A., Loaiza Dávila, L., Vásquez Portugal, R. M., Campoverde Palma, P. D., Arias Cevallos, K. P., & Chávez Cevallos, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 2-4.
- Cadena, J., & González, Y. (2017). *El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J. Pender*. Bogotá.
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. Wanceulen Editorial.
- Castillo, D. M. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar. *Tesis de postgrado*. Universidad de las Islas Baleares, Murcia.

Castro Jiménez, R. (23 de Mayo de 2015). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario de Sevilla*.

CECU . (9 de Diciembre de 2019). *Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante*. Obtenido de Informes Publicaciones: <http://cecu.es/campanas/alimentacion/informehabitos.pdf>

CICTEC. (2017). *Investigaciones cualitativas en ciencia y tecnología. 2017: VI Congreso*. Alicante: 3 Ciencias.

Correa, P., Burrows, R., Blanco, E., Reyes, M., & Gahagan, S. (2016). Calidad nutricional de la dieta y rendimiento académico de los estudiantes chilenos. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 157-232.

Díaz, R. B., & Zambrano, Y. F. (2018). Influencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes. (*Tesis de grado*). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.

Díaz, R. B., & Zambrano, Y. F. (2018). Influencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes. (*Tesis de grado*). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.

Fare. (2018). *GAPS, el manual de la dieta GAPS: con unas recetas*. Madrid: Fare via PublishDrive.

Ferlotti, C. (2015). *Manual de Nutrición y Dietética: Comida saludable para una vida saludable*. Madrid: creative tw.

Freire , W., Ramírez , M., Belmont, P., Mendieta , M., Silva , K., Romero , N., . . . Monge , R. (8 de Enero de 2014). *RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador*. Obtenido de ENSANUT-ECU 2011-2013 Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-

enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599

Galiano, C. (2016). *Cómo adelgazar sin dietas y no volver a engordar*. Madrid: Bubok.

Gamaza, A., & Martínez, F. (2017). Evaluación de factores relacionados con la eficacia escolar en PISA 2015. *Revista de Educación*, 1-77.

Gobierno de la República. (06 de 01 de 2020). *Programa Acción Nutrición*. Obtenido de Secretaría Técnica Plan Toda una Vida: <https://www.todaunavida.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

González Cedeño, L., & Plúas Vera, D. (s.f.). Métodos para evaluar el estado nutricional en niños en etapa escolar. (*Tesis de Grado*). Universidad Estatal de Milagro, Milagro.

Guamanquishpe, C., & Sacoto, T. (2015). Los Hábitos Alimentarios y su Relación en el Rendimiento Escolar de los Niños del Centro de Estudios Senderos de la Ciudad de Guayaquil Mayo-Agosto 2015. (*Tesis de Grado*). Universidad Católica, Guayaquil.

Guazha, M. J. (2019). La influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas del séptimo año de básica de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora, de la ciudad de Loja y la intervención del trabajador social. (*Tesis de grado*). Universidad Nacional de Loja, Loja-Ecuador.

Hudson, D. (2017). *Dificultades específicas de aprendizaje y otros trastornos*. Madrid: Narcea Ediciones.

Infante, M. (07 de Abril de 2018). *Blogspot*. Obtenido de <http://performance240.blogspot.com/2018/04/tipos-y-resultado-del-re.html>

INFOESCUELAS. (31 de Agosto de 2017). *Escuela de Educación Básica Yaguachi en Alfredo Baquerizo Moreno (Jujan)* . Obtenido de Infoescuelas: <https://www.infoescuelas.com/ecuador/guayas/escuela-de-educacion-basica-yaguachi-en-alfredo-baquerizo-moreno-jujan/>

- Jama, Z. V., & Cornejo, Z. J. (2016). Las condiciones socioeconómicas y su influencia en el aprendizaje. *Domingo de las ciencias*, 102-117.
- Jara, T. H., & Martínez, O. C. (2017). La influencia de la aplicación de Técnicas de Evaluación en el Aula en el rendimiento escolar en matemática de estudiantes de segundo año medio. (*Tesis de grado*). Universidad de Concepcion, Los Ángeles-Chile.
- Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar, propositos y representaciones. *Dialnet*, 313-386.
- Ministerio de Educación. (10 de 06 de 2016). *Intervención en la alimentación escolar*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/11/Proyecto-Alimentacion_06-10-2016-FINAL.pdf
- Monroy Vanegas, M. P. (2016). *Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes de grado 9° y 10° del IED SALUDCOOP Sur y su influencia sobre el rendimiento académico*. Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- MSP. (8 de Enero de 2020). *Ministerio de Salud Pública*. Obtenido de Alimentos saludables contribuyen al buen rendimiento escolar: <https://www.salud.gob.ec/alimentos-saludables-contribuyen-al-buen-rendimiento-escolar/>
- OMS. (27 de Agosto de 2017). *10 datos sobre la nutrición*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (16 de Febrero de 2018). *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Palma, J. (2018). *INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA IDENTIFICACIÓN DE ESTILOS DE*. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo.

Pro Alimentos. (22 de 10 de 2014). *Intervención en la alimentación escolar*. Obtenido de Instituto de Provisión de Alimentos: <https://www.finanzas.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/03/PROYECTO-DE-INTERVENCION-EN-LA-ALIMENTACION-ESCOLAR-15-1-2015.pdf>

Reglamento de Evaluacion. (2019). *Mineduc*. Obtenido de <http://wwwfs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/2538/ReglamentoDeEvaluacion2538.pdf>

Rettis, S. H. (2016). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico de la asignatura de estadística de los estudiantes del III ciclo de la EAPA, Facultad de Ciencias Administrativas – UNMSM – 2015. (*Tesis de grado*). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perù.

Riveroll, R. (2019). *¿Cómo evitar la deserción escolar e incrementar el rendimiento académico*. Oaxaca: Editorial UNID.

Romo Mejías, J. M. (2015). *Alimentación, Nutrición y Dietética. 2da. Edición*. Málaga: ICB, S.L.

Taira, E. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua 2018. *Tesis de Posgrado*. Universidad César Vallejo, Lima.

Taira, E. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. (*Tesis de Posgrado*). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

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, 2018. (*Tesis de Posgrado*). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Varga San Lucas, F. A., & Sayay Yautibug, J. (2015). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales de la Unidad Educativa Fiscal San Jacinto. *Tesis de postgrado*. Universidad de Guayaquil, Guayaquil.

Veracruzana, U. (2015). *Psicoinforma*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/psicoinforma05/system/app/pages/recentChanges>

Vivas, V. R., Cabanilla, V. E., & Vivas, V. W. (2019). Relación entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico del estudiantado de la carrera de Ingeniería Agronómica de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Educacion*.

Zapata, R., Soriano, E., González, A., Márquez, V., & López, M. D. (2015). *Jornadas internacionales de investigación en educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de contingencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL
¿Cuál es la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la escuela "Yaguachi" del Recinto Poco a Poco, cantón JUJAN, provincia de las guayas periodo octubre 2019- marzo 2020?	Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la Escuela "Yaguachi" del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVO ESPECÍFICOS
¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de quinto y sexto año de básica de la Escuela "Yaguachi"? ¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela "Yaguachi"? ¿Qué ocasiona la falta de conocimiento de los padres y estudiantes de quinto y sexto curso de la Escuela "Yaguachi" sobre la importancia de hábitos alimenticios saludables?	Identificar el tipo de hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela "Yaguachi" del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020. Analizar el nivel de rendimiento escolar en los estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela "Yaguachi" del Recinto Poco a Poco, cantón Juján, provincia del Guayas periodo octubre 2019- marzo 2020. Diseñar propuestas de concientización para padres de familia y estudiantes de quinto y sexto año de básica de la Escuela "Yaguachi" que incentiven a desarrollar hábitos alimenticios saludables.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Anexos 2. Encuesta de frecuencia de consumo

Datos generales

Fecha: _____

Edad: _____

Genero: _____

Marque con una X la opción correcta

CUESTIONARIO					
Grupos de alimentos consumidos semanalmente	Frecuencia				
	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Vegetales					
Apio					
Arvejas					
Col					
Brócoli					
Zanahoria					
Yuca					
Cebolla					
Pimiento					
Tomate					
Coliflor					
Calabaza					
Lácteos					
Leche					
Queso					
Mantequilla					
Yogurt					
Carnes					
Pescado					
Pollo					
Res					
Cerdo					
Pavo					
Pato					



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Frutas	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Piña					
Naranja					
Manzana					
Banana					
Frutilla					
Aguacate					
Melón					
Mandarina					
Peras					
Sandia					
Cereales	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Arroz					
Harina					
Avena					
Quinoa					
Cebada					
Pan					
Pasta					
Dulces y alimentos procesados	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Caramelos					
Pastel					
Pizza					
Papa fritas					
Jugos artificiales					
Gaseosas					
Chocolate					



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Anexo 3. Ficha de observación

Se aplica una ficha de observación donde se evalúa el comportamiento del alumno en la jornada de clase.

COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES				
Parámetros a evaluar:			Fecha:	
Mecanismos de medición	siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Participación de los estudiantes				
Concentración del alumnado durante el proceso de enseñanza				
Demuestra Aseo Personal				
Trabajo en equipo con sus compañeros				
Acepta las indicaciones del docente				
Nombre del observador				

Ficha de Registro de las Notas Académicas

Curso: _____

Fecha: _____

Sección: _____

N°	Estudiante	Promedio de calificaciones	Escala cualitativa
1	-----	9	Sobresaliente
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Anexo 4. Cuestionario de preguntas a los docentes

¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico?

Si

No

¿Cree usted que las condiciones económicas de las familias de los estudiantes influyen en los hábitos alimenticios y rendimiento académico?

Si

No

¿Considera que se deben elaborar planificaciones didácticas inclusivas para estudiantes que poseen problemas de aprendizaje?

Siempre

A veces

Nunca

¿Las presencias de hogares disfuncionales influyen en la alimentación u rendimiento académico del niño?

Si

No

¿Considera usted que existen diversos factores de riesgo que condicionan el rendimiento académico del niño?

Sí

No



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Anexo 5. Cuestionario de preguntas a los estudiantes

1. ¿Con que frecuencia desayuna antes de ir a la escuela?

Siempre

A veces

Nunca

2. Cuando asistes a clase lleva consigo alimentos como

Frutas

Vegetales

Cereales

Carnes

Todas las anteriores

Ningún tipo de alimento

3. ¿Durante el recreo que tipos de alimentos consume?

Lácteos (Yogurt, leche)

Frutas (manzana, fresas, pera)

Comidas chatarras (papas fritas, hamburguesas)

Dulces (gaseosas, chocolate, helados)

Otros alimentos

4. ¿A la salida de la escuela que tipo de alimentos compra usted?

Comidas con altos contenido de sal (ciruelas, mango)

Dulces (helados, chocolates)

Comidas con grasas saturadas (papas fritas, chifles)

Entre otros



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



5. ¿Cree usted que consumir alimentos nutritivos ayuda a mejorar la concentración durante las horas de clases?

Si

No

6. ¿Qué tipos de alimentos cree usted que contribuye a maximizar su rendimiento escolar?

Vegetales

Frutas

Carnes

Otras

7. ¿Conoce de los beneficios que aportan tener hábitos alimenticios saludables en tu desempeño escolar?

Si

No

8. ¿Considera usted que posee hábitos alimenticios saludables?

Si

No

Desconoce

Anexo 6.

Evidencias fotográficas



Encuestas a profesores



Encuestas a profesores



Encuestas a estudiantes



Encuestas a estudiantes



Encuestas a Padres de Familia



Encuestas a Padres de Familia