



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación**

Mención: Educación Básica

TEMA:

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.

Autora: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly.

Tutor: Dr. Medardo Alfonso Mera Constante, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Medardo Alfonso Mera Constante C.C. 050125995-6 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: **“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.”** Desarrollado por la estudiante Redrobán Chamorro Geoconda Nataly, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Mg. Medardo Alfonso Mera Constante

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

C.C: 180445887-3

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“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.”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

C.C: 180445887-3

AUTORA

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación; sobre el tema: **“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.**” Presentado por la Srta. Geoconda Nataly Redrobán Chamorro, ex estudiante de la Carrera de Educación Básica promoción: Abril-Septiembre 2015, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de la investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente.

LA COMISIÓN:

Lic. Mg. Amores Guevara
Patricia Del Rocío

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Bedon Arias Pedro Manuel

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios por iluminar mi largo camino, a mis Queridos Padres por darme la vida y forjarme con mis primeros pasos y la continua educación, a mis hermanas por el apoyo incondicional, a mi esposo por el apoyo total, a la luz de mis ojos; mi precioso Alexis, por ser el pilar fundamental en nuestras vidas.

Geoconda

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por sus bendiciones y permitir que sea feliz junto a mi familia.

A la Universidad Técnica de Ambato por haberme dado la oportunidad de ingresar a la carrera que forma humanos con vocación y paciencia.

A los docentes de la Carrera de Educación Básica por impartir cada uno de sus conocimientos y poder compartir en nuestra labor diaria.

En especial al Lcdo. Mg. Medardo Alfonso Mera Constante tutor de tesis por su infinita y delicada paciencia para la culminación de este trabajo.

Agradezco a la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” por abrirme las puertas para realizar la presente investigación que será base para futuros trabajos científicos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES	PÁGINAS
Portada.....	i
Aprobación por el Tutor	ii
Autoría de la Tesis	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de contenidos.....	viii
Índice de gráficos	x
Índice de tablas.....	xi
Índice de figuras.....	xii
Resumen ejecutivo	xiii
Executive Summary	xiv
B. TEXTO: INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1 PROBLEMA.....	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Análisis Crítico	7
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del problema.....	8
1.2.5 Interrogantes	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 General.....	9
1.4.2 Específicos	10
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes Investigativos	11
2.2 Fundamentación Filosófica	13

2.3 Fundamentación Legal	13
2.4 Categorías fundamentales.....	18
2.5. Hipótesis	39
2.6 Señalamiento de variables	39
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	40
3.1 Enfoque de la Investigación	40
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	40
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	41
3.4 Población y muestra	41
3.5 Operacionalización de las Variables	43
3.6 Plan de recolección de la información.....	45
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	46
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	47
4.1 Análisis de los resultados	47
4.2 Interpretación de datos	47
4.3 Verificación de hipótesis	68
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	71
5.1 Conclusiones.....	71
5.2 Recomendaciones	72
CAPÍTULO 6. PROPUESTA	73
6.1 Datos informativos	73
6.2 Antecedentes de la propuesta	74
6.3 Justificación.....	75
6.4 Objetivos.....	76
6.5 Análisis de factibilidad.....	76
6.6 Fundamentación	77
6.7 Metodología. Modelo operativo	108
6.8 Administración	109
C. MATERIALES DE REFERENCIA	110
1. Bibliografía	110
2. Anexos.....	113

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2: Red de Categorías nutrición.....	18
Gráfico 3: Constelación de ideas Nutrición	19
Gráfico 4: Constelación de ideas Rendimiento Escolar	20
Gráfico 5: Nutrición	47
Gráfico 6: Desayuno	48
Gráfico 7: Almuerzo	49
Gráfico 8: Merienda	50
Gráfico 9: Bebida	51
Gráfico 10: Comida.....	52
Gráfico 11: Salud	53
Gráfico 12: Horario	54
Gráfico 13: Chatarra.....	55
Gráfico 14: Calificaciones.....	56
Gráfico 15: Comportamiento	57
Gráfico 16: Actividad Física	58
Gráfico 17: Participación	59
Gráfico 18: Estado de salud	60
Gráfico 19: Alimentación.....	61
Gráfico 20: Enfermedades.....	62
Gráfico 21: Vendedores	63
Gráfico 22: Nivel de atención	64
Gráfico 23: Calificaciones.....	65
Gráfico 24: Comportamiento	66
Gráfico 25: Alternativas	67
Gráfico 26: Gráfica de distribución.....	70
Gráfico 27: Macronutrientes	91
Gráfico 28: Micronutrientes.....	92
Gráfico 29: Clasificación de nutrientes.....	923

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra	42
Tabla 2: La nutrición	43
Tabla 3: Rendimiento académico	44
Tabla 4: Plan de recolección de la información	45
Tabla 5: Nutrición	47
Tabla 6: Desayuno	48
Tabla 7: Almuerzo	49
Tabla 8: Merienda	50
Tabla 9: Bebida	51
Tabla 10: Comida	52
Tabla 11: Salud	53
Tabla 12: Horario	54
Tabla 13: Chatarra	55
Tabla 14: Calificación	56
Tabla 15: Comportamiento	57
Tabla 16: Actividad Física	58
Tabla 17: Participación	59
Tabla 18: Estado de salud	60
Tabla 19: Alimentación	61
Tabla 20: Enfermedades	62
Tabla 21: Vendedores	63
Tabla 22: Nivel de atención	64
Tabla 23: Calificación	65
Tabla 24: Comportamiento	66
Tabla 25: Alternativas	67
Tabla 26: Tabla de contingencia CALIFICACION-Nutrición	69
Tabla 27: Prueba chi-cuadrada para asociación	69
Tabla 28: Escala de calificaciones	85
Tabla 29: Hábitos alimenticios	98
Tabla 30: Modelo operativo	108
Tabla 31: Plan de evaluación	109

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Desayuno	94
Figura 2: Almuerzo	95
Figura 3: Merienda.....	96
Figura 4: Pirámide alimenticia	100
Figura 5: Cereales	101
Figura 6: Frutas y verduras	102
Figura 7: Lácteos.....	102
Figura 8: Carnes, pescado, huevos	103
Figura 9: Grasas y azúcares.....	103

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “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.”

Autora: Geoconda Nataly Redrobán Chamorro.

Tutor: Mg. Medardo Alfonso Mera Constante.

El presente trabajo de investigación sobre “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”, se desarrolló al conocer que los niños no están bien alimentados y por consiguiente su rendimiento académico será bajo. Estudiar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños, es decir tomar conciencia de que una adecuada alimentación ayudará a tener la energía necesaria para cumplir las diferentes actividades del aula. Con la elaboración y aplicación de encuestas dirigidas a estudiantes y docentes se pudo realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, y formular conclusiones y recomendaciones. Después de haber analizado los resultados de las encuestas se procede a plantear la propuesta de solución; un manual sobre una adecuada alimentación para mejorar el rendimiento académico de los niños, abarcando temas como: necesidades nutricionales, tipos de nutrientes, qué alimentos debe contener nuestras tres comidas diarias, cuáles son los grupos de alimentos en la pirámide alimenticia y por qué es importante realizar actividad física. Como padres debemos dar el ejemplo creando buenos hábitos alimenticios para gozar de una buena salud.

Palabras Clave: nutrición, alimentación, hábitos alimenticios, rendimiento académico.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
RACE BASIC EDUCATION
EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: "NUTRITION AND ITS IMPACT ON THE ACADEMIC ACHIEVEMENT OF PARALLEL CHILDREN OF FOURTH YEAR" A "OF THE EDUCATION UNIT" LUIS A. MARTINEZ "CANTON AMBATO, TUNGURAHUA PROVINCE."

Author: Geoconda Redroban

Tutor: Mg. Medardo Alfonso Constante Mera

This research paper on "Nutrition and its impact on the academic performance of children of fourth parallel year" A "of the Education Unit" Luis a. Martinez "Canton Ambato, Tungurahua province", was developed to meet the children are not well fed and subsequent academic performance will be low. To study the impact of nutrition on academic performance of children, that is to realize that proper nutrition help you have the energy to meet different classroom activities. With the development and implementation of surveys of students and teachers could make a qualitative and quantitative analysis of the data, and conclusions and recommendations After analyzing the results of the surveys proceed to raise the proposed solution.; a handbook on proper nutrition to improve the academic performance of children, covering topics such as nutritional needs, types of nutrients, foods must contain our three daily meals, which are the food groups in the food pyramid and why it matters physical activity. As parents we must set an example by creating good eating habits to enjoy good health.

Keywords: nutrition, food, eating habits, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como tema “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.”

El trabajo está estructurado por seis capítulos:

EL CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA, contiene el planteamiento del problema, análisis macro, meso y micro que hace relación al origen de la problemática, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, los interrogantes de la investigación, las delimitación , la justificación y los objetivos: general y específicos.

EL CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO, contiene: los antecedentes de la investigación, Las fundamentaciones, la red de inclusión, las categorías de cada una de las variables, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

EL CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA, plantea que la investigación se realizó desde el enfoque crítico propositivo, de carácter cualitativo. La modalidad de la investigación más acertada es la de campo, documental y bibliográfica que permitieron estructurar predicciones llegando a modelos de comportamiento mayoritario de la población y muestra, de las técnicas e instrumentos que se utilizaron en el plan de procesamiento de la información de datos.

EL CAPÍTULO 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, corresponde al Análisis e Interpretación de los Resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes de cuarto año paralelo “A” y a los docentes de la institución, que son el sustento del trabajo de campo realizado.

EL CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en este capítulo se establece las Conclusiones y Recomendaciones obtenidas luego del análisis e interpretación de los resultados en el capítulo anterior.

EL CAPÍTULO 6: LA PROPUESTA, se propone implementar un manual sobre una adecuada alimentación para mejorar la nutrición y el rendimiento académico en los niños, despertando en ellos la predisposición y el deseo natural por aprender buenos hábitos alimenticios para mejora por su salud y por ende su rendimiento académico.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS A. MARTÍNEZ” DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA TUNGURAHUA.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del **Ecuador**, la nutrición a lo largo del ciclo de la vida es uno de los principales determinantes de la buena salud, del desempeño físico y mental, y es fundamental para el desarrollo individual y nacional (Black et al., 2008). (Wilma B. Freire, 2013, p. 31)

La nutrición a lo largo de la vida de los seres humanos depende de la manera en la que se alimenta determinando el estado físico y mental durante el desarrollo de los mismos.

La malnutrición que resulta de la ingesta alimenticia deficiente y/o enfermedades infecciosas conduce a la desnutrición. La desnutrición durante la infancia y la edad preescolar tiene efectos adversos en el crecimiento, en la salud y en el desarrollo cognitivo. Limita por lo tanto, la capacidad del individuo para generar ingresos, lo que repercute en el desarrollo social de su comunidad y de su país (Unicef y WHO, 2012; Black et al., 2008; Martorell et al., 2010). (Wilma B. Freire, 2013, p. 31)

La alimentación deficiente produce desnutrición durante la infancia en el desarrollo físico y cognitivo limitando al niño la capacidad de poder socializarse en su comunidad.

Por otro lado, la malnutrición que resulta del consumo excesivo de alimentos conduce al sobrepeso o a la obesidad. La obesidad es el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Bouchard, 2008; Barquera, Campos, Rojas y Rivera 2010). (Wilma B. Freire, 2013, p. 31)

La nutrición en nuestro país es pobre debido al tipo de alimentación que tenemos, es decir que una malnutrición resulta de una alimentación deficiente en niños menores de 5 años, o a la vez de una alimentación excesiva dando como resultado el sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 11 años; entonces si un niño no ingiere la suficiente alimentación o consume excesivamente no va a poseer en su organismo los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental. Sabiendo que nuestro país cuenta con una variedad de frutas y verduras durante todo el año debemos aprovechar y consumirlas.

(MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, 2011) Ha implementado el programa Acción Nutrición, parte de la Estrategia Infancia Plena, busca la erradicación de la desnutrición. Esta es una respuesta articulada desde los Ministerios de Sector Social para mejorar la salud y nutrición de la población, con énfasis en niñas y niños menores de cinco años, mediante intervenciones que modifiquen los factores determinantes de la malnutrición. (párr. 1)

Mediante la ejecución del programa Acción Nutrición, se busca mejorar la salud en niños y niñas menores de cinco años, con el fin de que todos tengan igualdad de oportunidades en edades adultas y puedan adquirir un desarrollo óptimo en su salud.

La desnutrición en la provincia del **Tungurahua** se encuentra entre las diez principales causas de mortalidad (2007) Los niños que se desnutren en los

primeros años de vida, se exponen a mayores riesgos de muerte durante la infancia, y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo de vida, limitando su desarrollo físico e intelectual, restringiendo su capacidad de aprender y trabajar en la adultez, limitando las oportunidades de desarrollo profesional y económico, lo que contribuye a perpetuar el ciclo de pobreza. (Viteri, 2012, p. 6)

El bajo peso y obesidad se deben al desconocimiento por parte de los padres en saber identificar los tipos alimentos que contienen nutrientes necesarios y consumirlos en porciones adecuadas, ya que la deficiencia o el exceso conduce a una desnutrición.

En la **Unidad Educativa “Luis A. Martínez”** ubicado en el cantón Ambato mediante la realización de las Prácticas Pre profesionales se pudo apreciar una variedad de alimentos en el bar con un valor nutricional en alimentos como: manzanas, peras, arroz con menestra etc. para los estudiantes, pero también consumían alimentos que no son saludables para el funcionamiento adecuado del organismo, tomando conciencia de esta apreciación se puede determinar un 20 % de estudiantes consumen alimentos como: chitos, papas fritas, gaseosas, dulces, chocolates etc. ocasionando problemas en la salud, en la capacidad intelectual, en el rendimiento académico.

Esta realidad se refleja en los estudiantes de la Unidad Educativa, la inadecuada alimentación conduce hacia un bajo rendimiento académico, desmotivación escolar, insuficiencia de capacidad para retener los aprendizajes.

Árbol de problemas

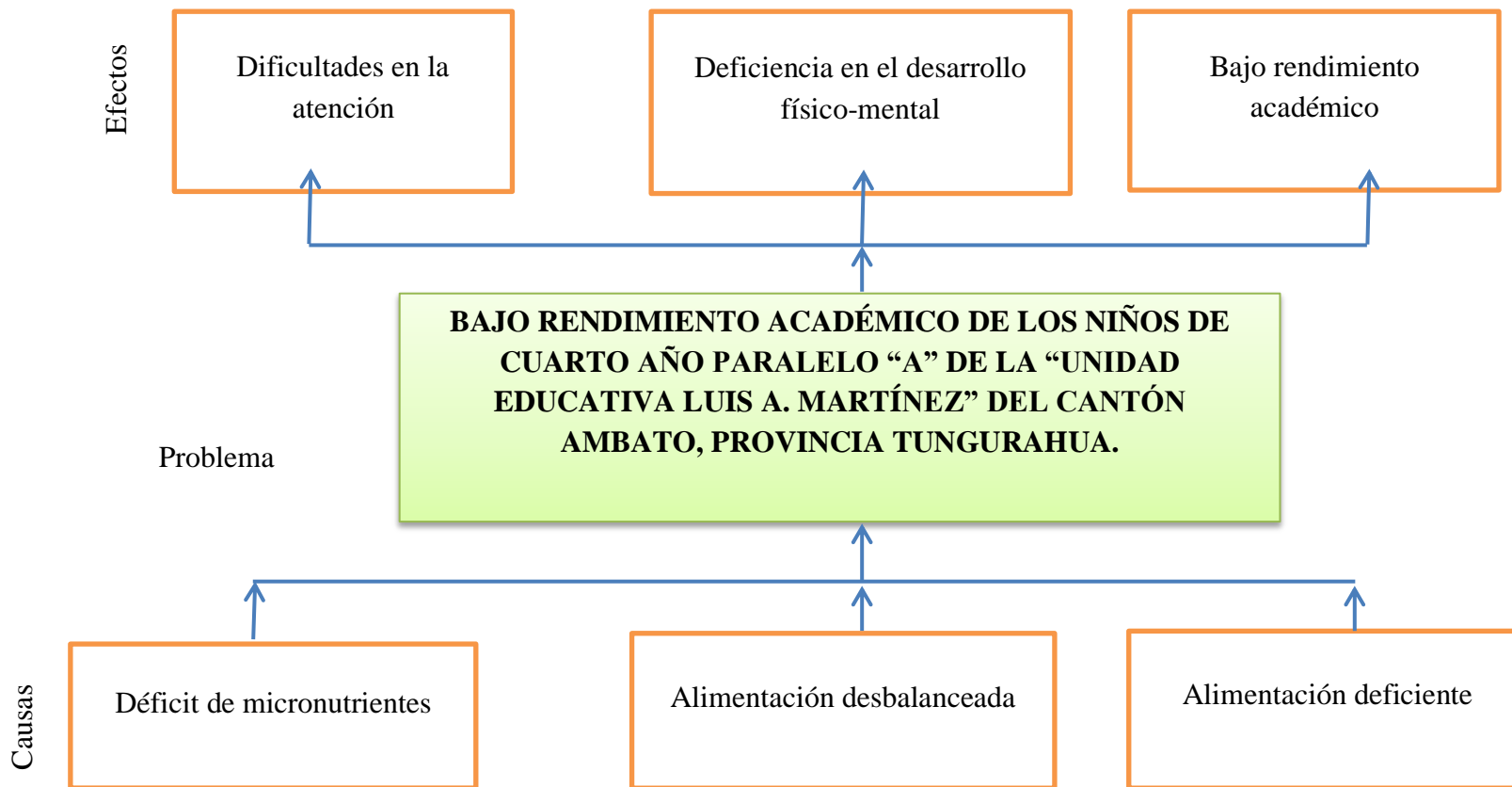


Gráfico 1: Árbol de problemas

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

1.2.2 Análisis Crítico

El déficit de micronutrientes es una de las causas del bajo rendimiento académico en los niños, generando dificultades en la atención; si desde temprana edad no reciben todos los suplementos nutricionales que son necesarios en cada una de las etapas de crecimiento puede contribuir a las infecciones graves y a mortalidad infantil, la nutrición es el principal determinante en el desarrollo humano, debido a su impacto en la supervivencia infantil, y en el desarrollo físico y cognitivo.

La alimentación desbalanceada puede producir un desequilibrio en la forma de alimentarse, causando una deficiencia en el desarrollo físico-mental, de modo que una malnutrición incluye deficiencia como retraso en el crecimiento, por ello importante conocer y consumir en porciones adecuadas alimentos nutritivos, realizar actividades estimulantes y físicas.

La alimentación deficiente tiene como efecto un bajo rendimiento académico; porque si un niño no está lo suficientemente alimentado no podrá rendir en su desarrollo físico e intelectual, además la educación alimentaria es responsabilidad tanto de la familia; porque tienen un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, y de la escuelas porque el objetivo es mejorar la conducta alimentaria para elevar la calidad de vida del aprendizaje de la población estudiantil.

1.2.3 Prognosis

Al no intervenir de una manera adecuada sobre la nutrición en los niños con hábitos alimenticios podría repercutir en su desarrollo tanto físico como intelectual, creando un ambiente negativo que afectaría de manera directa en su rendimiento académico.

Pero si damos una solución a este problema existirá el interés y el conocimiento para crear hábitos alimenticios SALUDABLES y poder gozar de una buena salud, demostrando responsabilidad y el querer potenciar su rendimiento académico.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, Provincia Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes

¿De qué manera repercute una nutrición adecuada en los niños de cuarto año?

¿Cuál es el nivel de rendimiento académico de los niños?

¿Cuáles son las alternativas para mejorar la nutrición de los niños y elevar su rendimiento académico?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

a) Delimitación de contenido:

Campo: Socio Educativo

Área: Educación Nutricional

Aspecto: Rendimiento académico

b) Delimitación Espacial:

Esta investigación se realizará en la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

c) Delimitación Temporal:

Este problema será estudiado entre el periodo Abril - Septiembre 2015

Unidades de observación: niños, profesores del cuarto año de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

1.3 Justificación

Esta investigación presenta mucho **interés** sobre nutrición y su incidencia en el rendimiento académico despierta con el afán de mejorar los hábitos alimenticios en los niños de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

Es de suma **importancia** conocer los beneficios que brindan cada uno de los grupos alimenticios, pues la nutrición es uno de los aspectos prioritarios que tiene nuestra sociedad y que afecta directamente al rendimiento académico en los niños de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

La investigación resulta **novedosa** porque se elaborara un manual sobre los buenos hábitos alimenticios que los niños deben practicar para gozar de una salud nutritiva

Al realizar dicha investigación con la colaboración de los estudiantes y docentes obtendremos un buen resultado ya que conoceremos las razones por las cuales puede existir un bajo rendimiento académico, además se buscará posibles soluciones que **beneficiará** a los niños principalmente porque conocerán maneras adecuadas de una alimentación sana y nutritiva.

La investigación es de gran **impacto** porque la nutrición es esencial para un buen aprendizaje por parte de los niños, además los docentes y los niños presentaran mayor motivación hacia las clases.

Es **factible** realizar la investigación, porque contamos con los recursos necesarios, además de obtener los permisos respectivos del Director de la Escuela para la ejecución del proyecto de investigación.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños de cuarto año de paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar el grado de nutrición de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”
- Identificar el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”
- Proponer alternativas de solución al problema planteado.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Para prestar mayor importancia acerca de esta problemática que afecta de manera directa a los niños de cuarto año de Educación Básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” e incluyente a la nutrición en el rendimiento académico, se citarán conclusiones de investigaciones de autores que han tratado referente a esta problemática.

En un diálogo obtenido con el Rector de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”, se deduce que no existen antecedentes investigativos sobre nutrición.

En el Repositorio digital de la Biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Ambato en la cual lo más importante es lo que se presenta a continuación:

(Moreira, 2013) en el trabajo de investigación sobre “ La pirámide nutricional y su influencia en el rendimiento académico en los niños del séptimo grado de la Unidad Educativa Francesco Ricatti de la parroquia Cotocollao cantón Quito, provincia de Pichincha” en el ámbito de conclusiones y recomendaciones detalla que:

“Se pudo detectar que existe un alto nivel de desconocimiento de la pirámide nutricional, hábitos nutricionales que son pilares de la buena salud y el rendimiento académico en los niños del séptimo grado de la Unidad Educativa Francesco Ricatti”

De la conclusión se deduce que los estudiantes no conocen muy bien cuáles son los productos con nutrientes y vitaminas suficientes que ayudan en su óptimo desarrollo para el rendimiento académico.

Según (Sánchez, 2010) en una investigación realizada sobre: “La nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela 4 de Febrero de la parroquia Humbaló, del cantón Pelileo, de la provincia del Tungurahua, en el período de noviembre 2009 – marzo 2010” concluye que:

Ni maestros, ni autoridades se han preocupado por mejorar la calidad de la alimentación, una nutrición más sana, los alimentos no cumplen y no aportan los nutrientes al organismo, para el desarrollo de todas sus habilidades atléticas y deportivas, perjudicando en los entrenamientos para que no se realicen trabajos a su máxima capacidad, obteniendo una mala participación deportiva en las competencias inter escolares.

Este criterio es de carácter sumamente importante porque nos menciona la realidad de los docentes cuando están a cargo de un grupo de niños y de padres de familia también porque no dan mayor importancia a la salud de sus hijos para que obtengan un bienestar de salud agradable y por ende un buen rendimiento académico en todos sus aspectos.

(Erazo, 2013) en su investigación referente a: “la comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de Educación inicial “Jerusalén”, parroquia Huachi Chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua” referente a las conclusiones y recomendaciones nos explica que:

Según ficha de observación aplicada a los estudiantes se concluye que los niños y niñas que consumen comida chatarra tienen un nivel de desempeño más bajo que los que comen comida saludable, la nutrición inadecuada en los escolares de educación inicial trae como consecuencia hiperactividad por comer golosinas dulces, en otros sueño , pereza ,dolores estomacales , falta de colaboración con los maestros , desgano ,llanto, desesperación provocando en el docente inconformidad , preocupación e impotencia ya que se puede ver la deficiencia del rendimiento en niños que por su tipo de alimentación no aprenden y están inactivos al final de la jornada.

Sin duda los hábitos que se inculcan en casa los cuales son enseñados por nuestros padres los reflejamos en la sociedad, entonces si una madre no enseña a su hijo que alimentos debe consumir para estar bien con la salud y después tener un grado

complejo de querer y poder aprender, de nuestra alimentación depende el grado de desarrollo o desempeño académico en cada una de las etapas de nuestra vida.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación se encuentra ubicada en el paradigma crítico-propositivo como una alternativa para la investigación social que se fundamenta en el cambio de esquemas sociales con el fin de obtener un mejoramiento en la forma de alimentarse con nutrientes adecuados; generando un bienestar en la salud y un buen desenvolvimiento en el rendimiento académico de cada uno de los estudiantes.

Fundamentación Axiológica

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de responsabilidad, el respeto, la solidaridad en padres de familia ayudando a sus hijos a alimentarse de una manera correcta, en los niños porque deben respetar el horario de cada comida y en los docentes para que desde esa perspectiva asuman una visión y orientación consiente de su papel como gestores del cambio positivo para la sociedad educativa.

Fundamentación Ontológica

La investigación está dentro de una realidad social en la que los niños no se alimentan de una manera en la que logren resultados óptimos en su rendimiento académico, sin embargo se busca crear hábitos saludables en los niños y que tomen conciencia que de una buena nutrición dependerá el desarrollo de sus capacidades.

2.3 Fundamentación Legal

La presente investigación está amparada en la actual Constitución Política del Ecuador 2008

Título II Derechos

CAPÍTULO SEGUNDO Derechos del buen vivir

Sección séptima, Salud

Art. 32: La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

CAPÍTULO TERCERO Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección quinta, Niñas, niños y adolescentes

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.
9. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

Código de la Niñez y la Adolescencia. 2003

Libro Primero

LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO SUJETOS DE DERECHO

Título III

DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERES

Capítulo I

Disposiciones generales

Art. 18.- Exigibilidad de los derechos. Los derechos y garantías que las leyes reconocen en favor del niño, niña y adolescente, son potestades cuya observancia y protección son exigibles a las personas y organismos responsables de asegurar su eficacia, en la forma que éste Código y más leyes establecen para el efecto.

Capítulo II

Derechos de supervivencia

Art. 26. Derecho a una vida digna. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que se aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

Art. 27. Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los

servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten;

3. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados.

4. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;

5. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios; entre otros.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.-

Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

1. Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior;

4. Garantizar la provisión de medicina gratuita para niños, niñas y adolescentes; entre otras.

(PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, 2013, pp. 135,144, 145)

Dentro de los Objetivo del Plan Nacional del Buen Vivir tenemos:

OBJETIVO 3. Mejorar la calidad de vida de la población.

Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social.

Políticas 3.6 Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas:

f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.

Meta 3.4 Revertir la tendencia de la incidencia de obesidad y sobrepeso en niños/as de 5 a 11 años y alcanzar el 26,0%

Uno de los Objetivos que tiene del Plan Nacional del Buen Vivir busca mejorar la calidad de vida creando hábitos para lograr un cuidado autónomo para mejorar y gozar de una buena salud.

2.4 Categorías fundamentales

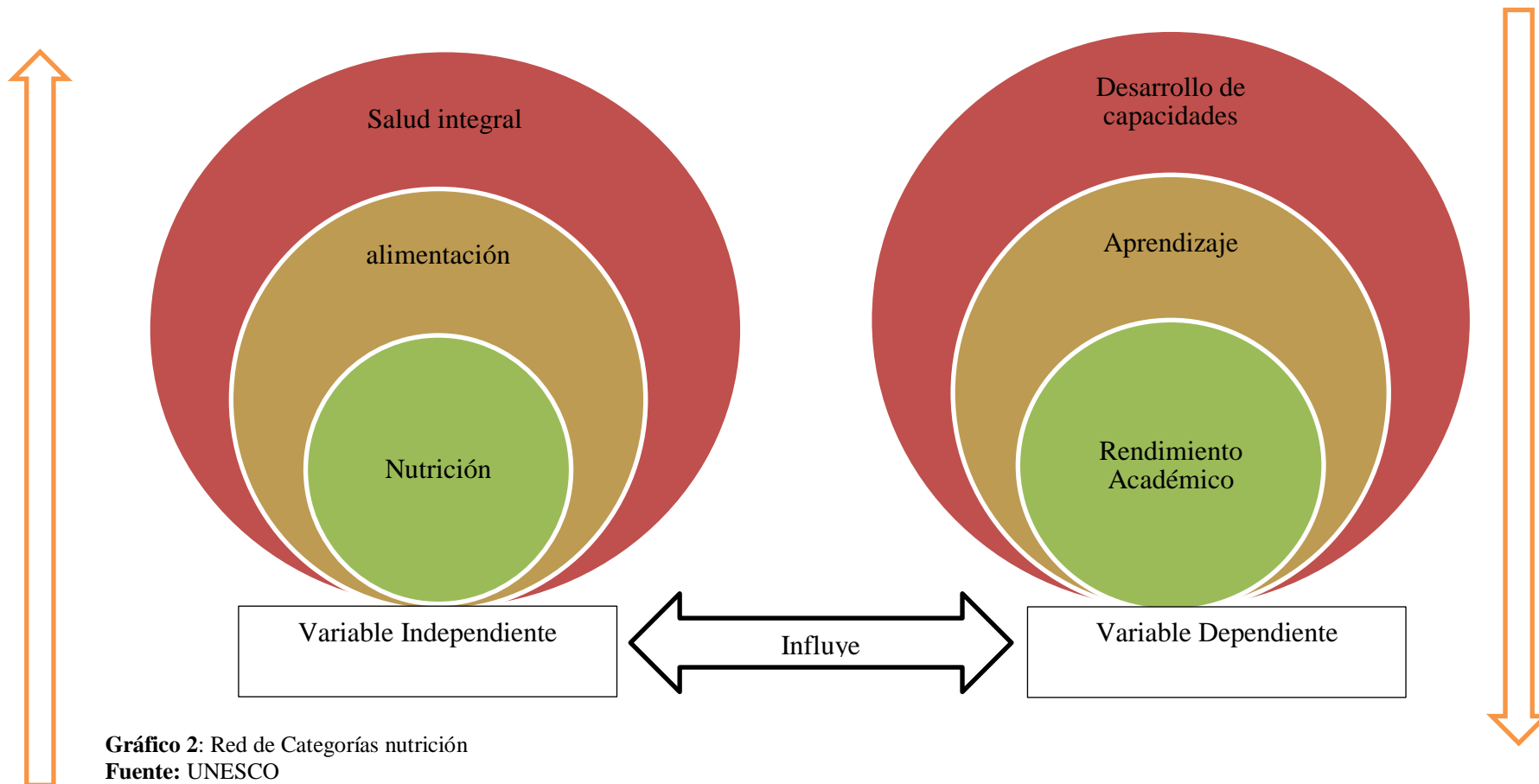


Gráfico 2: Red de Categorías nutrición

Fuente: UNESCO

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

2.3.1 Constelación de ideas: Variable Independiente

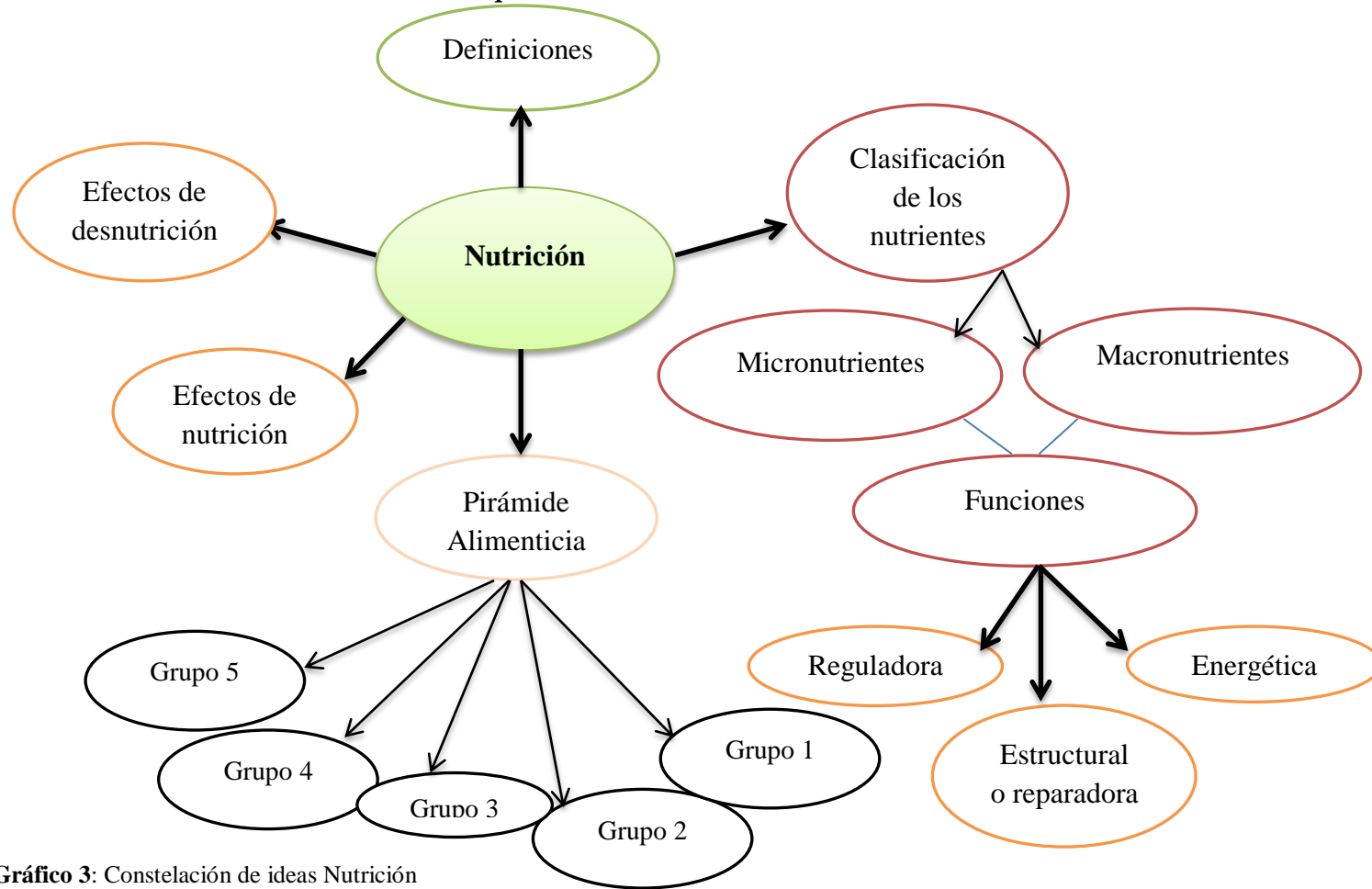


Gráfico 3: Constelación de ideas Nutrición
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

2.3.2 Constelación de ideas: Variable Dependiente

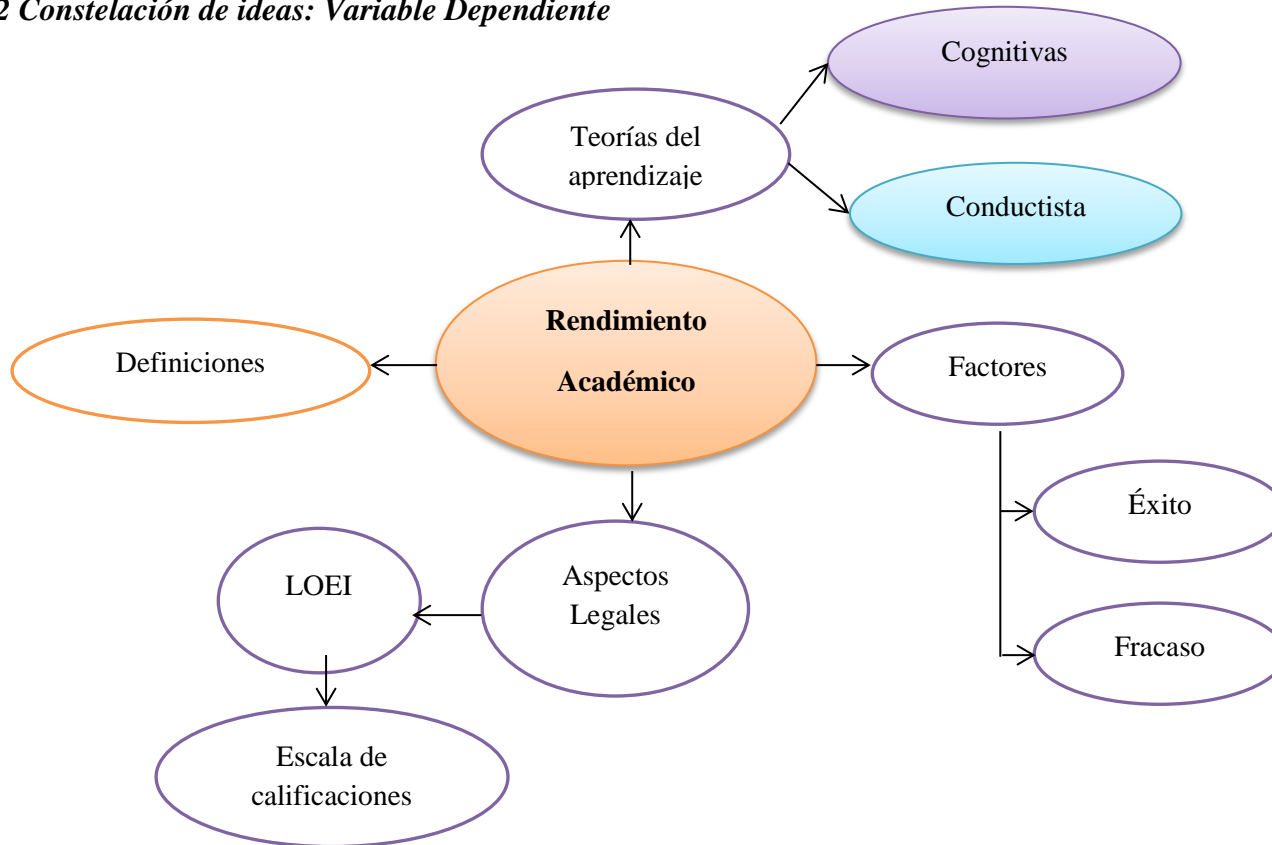


Gráfico 4: Constelación de ideas Rendimiento Académico

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

VARIABLE INDEPENDIENTE: Nutrición

Definiciones

Organización Mundial de la Salud (2012) define “La nutrición es uno de los pilares fundamentales de la salud y el desarrollo en personas de todas las edades, una nutrición saludable permite reforzar el sistema inmunitario, y gozar de una salud más robusta” (párr. 1).

La nutrición es la ingesta de los alimentos a través del tubo digestivo el con el fin de obtener materia y energía para construir, renovar y reparar estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos,

Clasificación de los nutrientes

Macronutrientes “constituyen la mayor parte de la dieta y suministran energía, así como los nutrientes esenciales imprescindibles para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad vital diaria. Los principales son hidratos de carbono, proteínas, grasas (incluidos ácidos grasos esenciales) y agua” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 59).

Se necesita nutrientes en mayor cantidad que ayude al desarrollo durante las actividades diarias que se realiza, entre los macronutrientes se determina principalmente hidratos de carbono y proteínas.

Micronutrientes

Son las sustancias que los seres vivos necesitan en pequeñas dosis mantener la salud pero no para producir energía. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos. Los micronutrientes no siempre necesitan ser aportados diariamente, dentro de los micronutrientes tenemos a las vitaminas y los minerales. (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 59)

La alimentación es un proceso biológico externo, fuera del organismo, que consiste en la obtención (elegir y comprar), preparación (cocinarlos) e ingestión (comerlos) de alimentos.

La nutrición es un factor relevante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. Desde la etapa de gestación, la mala nutrición de la madre puede afectar de manera irreversible a la capacidad mental de sus hijos. Los niños y niñas que nacen con bajo peso no alcanzan su verdadero potencial de crecimiento. El déficit de micronutrientes daña de manera permanente el cerebro, lo que dificulta buen rendimiento escolar a corto plazo, ya que se ven afectadas la capacidad de concentración de los niños, su relación con el entorno, su capacidad y su facilidad para aprender. (PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, 2013, p. 161)

La alimentación del niño dependerá de la alimentación de la madre desde la etapa de gestación, el desarrollo físico y mental del niño en especial en la etapa escolar, dependerá de la forma de alimentación.

Según (Clavijo, 2013, p. 48) las **Funciones de los nutrientes** son:

Energética: aportan energía necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo y poder hacer todas nuestras actividades (glúcidos, lípidos).

Estructural o reparadora: proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación de tejidos (proteínas).

Reguladora: para regular el metabolismo. Favorecen el funcionamiento de las funciones biológicas (vitaminas y sales minerales).

Todos los alimentos contienen diferentes nutrientes y cada uno cumple su función; los carbohidratos y las grasas se encargan de aportar energía al organismo; en cambio las proteínas y los lípidos forman las estructuras del tejido y las vitaminas y minerales controlan el metabolismo, es decir que haya los nutrientes necesarios para que se produzca la reacción química en nuestro organismo.

Pirámide alimenticia

“La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener

una dieta balanceada y mantenernos saludables” (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 20).

La pirámide alimenticia es un modelo que presenta los alimentos que se debe consumir y en la cantidad propuesta, debemos crear un hábito alimenticio saludable ya que nos indica los alimentos que debemos consumir diariamente y también los que consumimos ocasionalmente.

El (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Presidencia de la Nación, 2012, p. 19) menciona los alimentos que se encuentran en la gráfica de la pirámide alimenticia:

Grupo 1

Es la base de la pirámide, se encuentra cereales, tubérculos, fideos, el arroz, la avena, la cebada, pan, y todas las harinas que son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria.

Grupo 2

Las frutas y verduras conforman el grupo de alimentos más importante, el consumo debe ser frecuente y variado, en cada comida, las verduras crudas o cocinadas deben ocupar una porción en el plato, es recomendable consumir una porción de fruta diariamente y puede medirse en lo que cabe en una mano.

La fibra forma parte de la estructura de frutas y verduras, es importante para optimizar la digestión y prevenir el estreñimiento.

Grupo 3

En este grupo están los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

Grupo 4

A este último grupo pertenece las grasas o lípidos que deben ser consumidas en cantidades limitadas, también están los azúcares, postres, gaseosas y golosinas.

El agua y la actividad física son necesarias para una alimentación sana, balanceada y nutritiva, se recomienda realizar ejercicio; caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos mínimo por lo menos tres veces a la semana.

Efectos de Nutrición

Mathew Jukes (2002) en Nutrición y Educación detalla que desde los 5 años hasta la adolescencia, el periodo de crecimiento es lento y continuado, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, incluyendo frutas y vegetales es poco probable que tengan deficiencias, porque su alimentación es variada y balanceada. Además los niños necesitan beber muchos líquidos, y más aún realizar alguna actividad física; el agua es una buena fuente de líquido y no tiene calorías, cabe recalcar que la variedad es importante en las dietas de los niños, además se debe escoger líquidos que aporten los fluidos necesarios; como la leche, bebidas lácteas y los zumos de frutas. (p. 1)

Efectos de desnutrición

En el Ecuador, la malnutrición, debido al déficit como al exceso de consumo de alimentos, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública, un 26% de los niños menores de cinco años sufre de desnutrición crónica. Al igual que el 6% de los menores de cinco años padecen de sobrepeso (Banco Mundial, 2007). Un niño o niña con retardo en talla (desnutrido crónico) tiene mayor probabilidad de presentar presión alta, diabetes y obesidad en la edad adulta. (Freire, 2008). (COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN MSP ECUADOR, 2011, p. 9)

El no tener las suficientes defensas biológicas para evitar la infección o alguna enfermedad, alterar el desarrollo físico y mental en los niños, si la alimentación no es la adecuada puede existir un retraso en el crecimiento, y problemas en el desarrollo cognitivo.

Alimentación

Para la (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004) la alimentación consiste en proveer sustancias nutritivas al organismo para satisfacer las

necesidades alimenticias y conseguir la energía suficiente para el desarrollo físico y mental de los niños, es recomendable comer diariamente frutas y vegetales que aporten con vitaminas y minerales necesarios, en nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, es importante aprovechar cuando están en cosecha y optar por alimentos frescos y de color vivo ya que las que se encuentran marchitadas han perdido vitaminas por el mismo hecho que ya no están frescas. (p. 7)

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 10)

Para gozar de buena salud nuestro organismo necesita de una variedad de alimentos pero en cantidades adecuadas, cada alimento va formando grupos según el aporte nutritivo que estos tengan, también demos dar importancia al consumo diario u ocasional.

Dentro de la alimentación saludable la (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, pp. 11-19) menciona:

Frutas

Las frutas y los zumos aportan agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra, es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos carecen de la mayor parte de la fibra, las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) contienen agua en menor cantidad, aunque concentran el resto de los nutrientes.

Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, es recomendable consumirlas diariamente aprovechando que está en nuestro entorno, se recomienda tomarlas en crudo, o si las hervimos, es

conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, ya que en ella se almacena los minerales de las verduras, y si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Leche y sus derivados

Los lácteos son una fuente importante de proteínas, vitaminas (A, D, B2 y B12), calcio y mineral para la formación y fortalecimiento de nuestros huesos y dientes, el yogurt se incluye en el grupo de los alimentos probióticos porque mejoran la respuesta inmunitaria y protegen al intestino contra los microorganismos patógenos.

Carnes y embutidos

La carne aporta con proteínas, vitamina B12, hierro, potasio, hierro debido a su contenido en grasas saturadas, es recomendable retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento, la carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Pescados y mariscos

Los pescados son fuente de proteínas, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, especialmente los pescados azules, estos ácidos grasos son esenciales para nuestro cuerpo debido a que no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, sardina, salmón, anguila, bonito, etc) y en algunos alimentos enriquecidos.

Es muy importante que embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil consuman pescado.

Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc, tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio), además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Legumbres

Los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, también aportan proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, El papel de las legumbres es prevenir el cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.

Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía, ejemplo el pan, las pastas, el arroz y los cereales, los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

Azúcares y dulces

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía, el consumo debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Aceites y grasas

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares, pero no olvidemos que

deben consumirse con moderación y ocasionalmente debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal antes que las grasas de origen animal. Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y grasas lácteas.

Agua

El agua ayuda a prevenir el estreñimiento, a normalizar el tránsito intestinal y sobre todo transporta la sangre por todo el cuerpo, es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso.

La Salud Integral

La (OMS, 1946) define como: “Salud, el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos” (párr. 1).

Una persona que goza en su totalidad su salud en los distintos aspectos, sentirse bien es no padecer de ninguna enfermedad, vivir completamente feliz.

“La Salud Integral está inexorablemente unida a los progresos educativos, la calidad de vida la productividad económica, la adquisición de conocimientos, valores, técnicas y costumbres relacionados con la salud permite a las niñas y niños aspirar a una vida sana” (Hirosho, 2005, p. 34).

El progreso en la educación y la calidad en la educación no se pueden detener, al contrario temas que necesitan un progreso continuo, a través del conocimiento poniendo en práctica los valores que nos caracteriza como personas de calidad.

“La salud integral permite que las personas alcancen el pleno desarrollo de sus capacidades y habilidades naturales o aprendidas y que se inserten positivamente en su comunidad y contribuyan también con su desarrollo” (Ministerio del Poder Popular para la Educación, 2012, p. 8).

Una persona con un excelente estado de equilibrio tanto físico, emocional y social goza de una salud integral, es decir no tiene ningún problema para relacionarse, comunicarse y compartir con los demás.

El fortalecimiento del Modelo de Atención Integral de Salud con enfoque Familiar, Comunitario e Intercultural, (MAIS-FC) incorporando la estrategia de Atención Primaria de Salud Renovada, es uno de los ejes prioritarios del proceso de transformación del sector salud, su organización e implementación debe responder a las nuevas demandas y necesidades de salud del país, a la necesidad de superar las brechas en el acceso a servicios integrales de salud; consolidar la articulación de la Red Pública y Complementaria de Salud , así como el fortalecimiento de la capacidad resolutoria del primero, segundo y tercer nivel de atención. (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR, 2012, p. 25)

Para la transformación y avances positivos acerca de la salud se ha tomado en consideración el Modelo de Atención Integral de Salud, para responder a las necesidades que tiene el país en este ámbito.

Visión: para el año 2020 el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, ejerce la Rectoría del Sistema Nacional de Salud, modelo referencial en Latinoamérica, que garantiza la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios con la participación coordinada de Organizaciones públicas, privadas y de la comunidad. (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR, 2012, p. 35)

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador garantice una salud integral a la comunidad y el acceso universal de diferentes servicios que ofrece la red.

El Modelo de Atención Integral de Salud Familiar, Comunitario e Intercultural (MAISFCI) es el conjunto de estrategias, normas, procedimientos, herramientas y recursos que al complementarse, organiza el Sistema Nacional de Salud para responder a las necesidades de salud de las personas, las familias y la comunidad – el entorno, permitiendo la integralidad en los niveles de atención en la red de salud. (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR, 2012, p. 53)

Entonces el Modelo de Atención Integral de Salud Familiar, Comunitario e Intercultural es la interacción entre actores de los sectores público y privado, los

miembros de la red de servicios de salud y la comunidad para cumplir con las acciones que permitan dar soluciones integrales a las necesidades de salud de la comunidad con el fin de mejorar su calidad de vida.

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Académico

Desarrollo de capacidades

Art. 343 de la Constitución de la República determina que el sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2012, p. 32)

Las capacidades al ser desarrolladas, permiten al hombre enfrentar contextos, problemas y desempeños de la vida cotidiana: privada, social o profesional, estas capacidades serán desarrolladas a lo largo de toda su vida, teniendo un desarrollo continuo además interrelacionando los procesos cognitivos socio-afectivo y motor.

En el Art. 42 perteneciente a la Ley Orgánica de Educación Intercultural menciona que la Educación General Básica desarrolla las capacidades, habilidades, destrezas y competencias de los niños, niñas y adolescentes desde los cinco años de edad en adelante, para participar en forma crítica, responsable y solidaria en la vida ciudadana y continuar los estudios de bachillerato. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2012, p. 82)

La educación general básica que consta de diez años obligatorios divididos en 4 subniveles: preparatoria, básica elemental, básica media y básica superior, los niños desarrollará sus capacidades para una participación solidaria en su vida diaria, y después podrán continuar con el bachillerato.

El MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2012) menciona que los jóvenes que concluyen los estudios de la Educación General Básica serán ciudadanos capaces de:

- Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional.
- Sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana.
- Demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana.
- Solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.
- Producir textos que reflejen su comprensión del Ecuador y el mundo contemporáneo a través de su conocimiento de las disciplinas del currículo, entre otros. (párr. 3)

Los niños, las niñas y adolescentes que culminaron con la educación básica serán capaces de convivir en una sociedad intercultural, valorando su identidad cultural, reflexionando de manera crítica ante los problemas de la vida diaria.

Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. (SCHUNK, 2012, p. 3)

El aprendizaje es un proceso en el cual una persona crea su propio conocimiento en sus distintas dimensiones, es la habilidad mental para adquirir hábitos, desarrollar habilidades y forjar actitudes e ideales.

Según (Saire, s.f, p. 1) **los tipos de aprendizaje** son:

Aprendizaje receptivo: el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje repetitivo: memorizar contenidos sin relacionarlos con conocimientos previos.

Aprendizaje significativo: el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

De acuerdo a los tipos de aprendizaje, el niño a medida que va desarrollando su capacidad de aprendizaje va receptando información para luego asociar su aprendizaje previo con el aprendizaje nuevo convirtiéndolo en un aprendizaje significativo.

Teorías del aprendizaje

SCHUNK (2012) menciona que el propósito de las teorías educativas es el de comprender e identificar estos procesos y a partir de ellos, tratar de describir métodos para que la instrucción sea más efectiva. Es en este último aspecto en el que principalmente se basa el diseño instruccional, que se fundamenta en identificar cuáles son los métodos que deben ser utilizados en el diseño del proceso de instrucción, y también en determinar en qué situaciones estos métodos deben ser usados. (p. 10)

“Las teorías de aprendizaje desde el punto de vista psicológico han estado asociadas a la realización del método pedagógico en la educación, el escenario en el que se lleva a cabo el proceso educativo determina los métodos y los estímulos con los que se lleva a cabo el aprendizaje” (Holmes, 1999, p. 15).

Las teorías en el proceso educativo abarcan diferentes métodos para ser desarrollados a través de estrategias y poder estimular el aprendizaje.

Dentro de la Teoría Conductista tenemos a las siguientes:

Condicionamiento clásico de Iván Pavlov

El condicionamiento clásico es un tipo de aprendizaje y comportamiento que consiste en aparear un estímulo natural con su respuesta natural y conectarlo con un segundo estímulo para generar una respuesta que no se da naturalmente, como es en el experimento de Pavlov que en la primera fase presenta la comida (Estímulo Incondicional) y el perro saliva (Respuesta Incondicionada); en la segunda fase presenta la campana (Estímulo Neutro) y el perro no tiene ninguna reacción; en la tercera fase presenta la campana (Estímulo Neutro) más la comida (Estímulo Incondicional) como resultado el perro saliva (durante el

condicionamiento) y en la última presenta la campana (Estímulo condicionado) tiene como resultado el perro comienza a salivar (respuesta condicionada) (Gonzales, 2014, p. 8)

“A través del proceso del condicionamiento clásico es posible capacitar a animales y a humanos para reaccionar de manera involuntaria a un estímulo que antes no tenía ningún efecto”. (Gordon H. Bower E. R., 1989, p. 53)

El estímulo produce una respuesta automática, después de haber realizado varios condicionamientos como en el experimento de la campana al sonar el perro empieza a salivar.

Condicionamiento Operante de Skinner

La conducta voluntaria del cuerpo en su relación con el medio ambiente, ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, que puede ser reforzada de manera positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite. Skinner afirmaría que el condicionamiento operante modifica la conducta en la misma forma en que un escritor moldea un montón de arcilla, puesto que dentro del condicionamiento operante el aprendizaje es simplemente el cambio de probabilidades de que se emita una respuesta. (SCHUNK, 2012, p. 90)

En el experimento que realizó con la rata dentro de una caja; mientras la rata estaba encerrada caminaba de un lado a otro, cuando presionó la palanca e inmediatamente la comida cayó al comedero, entonces es ahí cuando se produce una respuesta deseada que puede ser reforzada o eliminada.

Conductismo de John Watson

La teoría de John Watson es pensar que el ser humano nace con emociones como: el amor, el temor y la furia y estos tres comportamientos generan un estímulo-respuesta, siendo este el resultado de la interacción entre el individuo y su medio, empleando procedimientos experimentales para estudiar el comportamiento observable (la conducta), y considerando el entorno como un conjunto de estímulos-respuesta. (Gordon H. Bower E. R., 1989, p. 95)

En el experimento de Watson al trabajar con un bebé y una rata; el bebé mira a la rata que se acerca mientras permanece tranquilo, después cuando J. Watson emite ruidos el pequeño Albert empieza como a sentir temor escuchando los ruidos emitidos por J. Watson mientras la rata se acerca.

Dentro de las teorías **cognitivas** tenemos;

Aprendizaje significativo de D. Ausubel

Es una teoría psicológica porque se ocupa de los procesos mismos que el individuo pone en juego para aprender. Pero desde esa perspectiva no trata temas relativos a la psicología misma ni desde un punto de vista general, ni desde la óptica del desarrollo, sino que pone el énfasis en lo que ocurre en el aula cuando los estudiantes aprenden; en la naturaleza de ese aprendizaje; en las condiciones que se requieren para que éste se produzca; en sus resultados y, consecuentemente, en su evaluación (Ausubel, 1976). (Rodríguez M. L., 2008, p. 8)

En el proceso del aprendizaje, el estudiante hace relación a los conocimientos que recibe en el aula para ponerlos en práctica y reproducir su propio aprendizaje para convertirlo en aprendizaje significativo.

Aprendizaje por descubrimiento De J. Bruner

“El aprendizaje por descubrimiento es un proceso activo, de asociación, construcción y representación, la estructura cognitiva previa del alumno provee significado, permite organizar sus experiencias e ir más allá de la información dada”. (Guilar, 2009, p. 23)

El individuo es protagonista de su propio desarrollo cognitivo; el aprendizaje se produce cuando el docente facilita a los estudiantes las herramientas necesarias para que este descubra por sí mismo lo que se desea aprender.

Según (Novak, 1998, p. 16) menciona los siguientes **tipos de descubrimiento**:

Descubrimiento inductivo: implica la colección y reordenación de datos para llegar a una nueva categoría, concepto o generalización.

Descubrimiento deductivo: implica la combinación de ideas generales, con el fin de llegar a enunciados específicos, como en la construcción de un silogismo.

Descubrimiento transductivo: el individuo relaciona o compara dos elementos particulares y señala que son similares en uno o dos aspectos.

En aprendizaje por descubrimiento inductivo parte de lo específico a lo general, en cambio el descubrimiento deductivo, cuando el estudiante logra llegar a una idea específica partiendo de lo general y el descubrimiento transductivo aparece cuando el estudiante relaciona para encontrar una similitud o diferencia.

Teoría Genética Evolutiva de Jean Piaget

Descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta. (Piaget J. , 1973, p. 35)

El desarrollo cognitivo se desarrolla a partir de reflejos innatos con la relación entre el sujeto y el objeto a medida que el niño construye estructuras de aprendizaje en el mundo exterior.

PIAGET divide el desarrollo cognitivo infancia-adolescencia en cuatro periodos:

Etapa Sensorio-motora de 0 a 2 años

La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos, pero comprenden de la información que perciben sus sentidos mediante la manipulación de los diferentes objetos.

Etapa Pre-operacional de 2 a 7 años

Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente y el desarrollo del lenguaje hablado y un pensamiento egocéntrico.

Piaget demostró que al final del segundo año que se produce el estadio pre-operativo, en la que el niño puede realizar operaciones mentalmente pero aún con un pensamiento egocéntrico.

Etapa de las Operaciones Concretas de 7 a 11 años

Los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales, el niño se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.

Etapa de las Operaciones Formales de 11 años en adelante

En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales. (González, 2001, p. 31)

Factores del rendimiento académico

El rendimiento académico puede tener factores de éxito y fracaso.

Para que una persona sienta éxito, en cualquier faceta de su vida personal, de relación, profesional etc., deben darse dos circunstancias. La primera: satisfacción propia y la segunda, reconocimiento por parte de los demás, las personas somos seres sociales y, para nuestro propio crecimiento, necesitamos la aprobación y el reconocimiento de los demás, para sentirnos realmente personas con éxito. En cambio el fracaso se debe a las dificultades que presenta un estudiante para alcanzar los objetivos o la falta de capacidad para no poder promover al curso siguiente. (Rodríguez I. , 2008, p. 5)

El objetivo principal para lograr el éxito, es encaminar la estrategia educativa con la motivación y el esfuerzo personal y social, además el sistema de educación

debe tener como objetivo principal el éxito pedagógico para el desarrollo de las capacidades en los estudiantes.

El fracaso escolar se divide en tres categorías (Rodríguez I. , 2008, p. 8):

La no promoción, es decir no obtiene los puntos necesarios para ascender al curso inmediato superior.

La Deserción ocurre cuando aquellos estudiantes que no completaron con el puntaje necesario, dejan de asistir a clase y quedan fuera del Sistema Educativo.

La repetición, los estudiantes que no alcanzaron los puntajes para seguir al año posterior repiten el curso en la misma institución.

Capítulo III. De La Calificación Y La Promoción

Art. 194.- Escala de calificaciones.

“Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales. Las calificaciones se asentarán según la siguiente escala” (LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL, 2011, p. 49)

Escala cualitativa/cuantitativa

Domina los aprendizajes requeridos.	9 -10
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7- 8
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5 - 6
No alcanza aprendizajes requeridos.	≤ 4

De acuerdo a la escala de calificaciones, los niños establecer su promedio cuantitativo y verificar si cumplen con los mínimos requeridos en cada una de las asignaturas.

Definiciones

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, denominándose como aptitud escolar,

desempeño académico o rendimiento escolar, pero las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos de la vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos. Si partimos de la definición de Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”, pretende conceptualizar el rendimiento académico a partir de su evaluación. (Navarro, 2003, p. 3)

El rendimiento académico es el resultado del nivel de conocimientos que poseen los niños y es necesario considerar tanto el desempeño individual del estudiante así como la manera que se expresa en grupo de pares, en el aula o el propio contexto educativo.

“El rendimiento escolar se refiere al nivel de aprovechamiento del alumno a partir de los estándares educativos instituidos en una sociedad e implica desde el mínimo hasta el máximo aprovechamiento” (Cuevas, 2002).

Para mejorar la calidad educativa el Ministerio de Educación, propone estándares educativos que ayuden a orientar, apoyar y monitorear la gestión de los actores en el sistema educativo, implicando el rendimiento académico como el resultado alcanzado por los estudiantes durante un periodo escolar.

CAPÍTULO I. DE LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Art. 184.- Definición. La evaluación estudiantil es un proceso continuo de observación, valoración y registro de información que evidencia el logro de objetivos de aprendizaje de los estudiantes y que incluye sistemas de retroalimentación, dirigidos a mejorar la metodología de enseñanza y los resultados de aprendizaje. (LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL, 2011, p. 47)

El proceso de evaluación estudiantil no siempre incluye la emisión calificaciones, sino proveerle una retroalimentación al estudiante para mejorar y lograr los mínimos establecidos para la aprobación de las asignaturas y el cumplimiento de los estándares nacionales, el propósito principal de la evaluación es que el docente oriente al estudiante de manera oportuna, pertinente, precisa y detallada, para que logre los objetivos de aprendizaje.

Art. 186.- Tipos de evaluación. La evaluación estudiantil puede ser de los siguientes tipos, según su propósito, así lo menciona la (LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL, 2011, p. 48)

1. Diagnóstica: Se aplica al inicio de un período académico (grado, curso, quimestre o unidad de trabajo) para determinar las condiciones previas con que el estudiante ingresa al proceso de aprendizaje;

2. Formativa: Se realiza durante el proceso de aprendizaje para permitirle al docente realizar ajustes en la metodología de enseñanza, y mantener informados a los actores del proceso educativo sobre los resultados parciales logrados y el avance en el desarrollo integral del estudiante; y,

3. Sumativa: Se realiza para asignar una evaluación totalizadora que refleje la proporción de logros de aprendizaje alcanzados en un grado, curso, quimestre o unidad de trabajo

Los tres tipos de evaluación se aplican durante el año lectivo; la evaluación diagnóstica nos permite determinar los conocimientos previos, la evaluación formativa se da durante el aprendizaje, permitiendo determinar si la metodología que el docente utiliza está o no acorde con los conocimientos de los estudiantes, y la evaluación sumativa que abarca todo el contenido, es decir la acumulación de los conocimientos que va adquiriendo el estudiante.

2.5. Hipótesis

La nutrición influye en el rendimiento académico de los niños de cuarto año de Educación Básica paralelo “A” de la “Unidad Educativa Luis A. Martínez” del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: La nutrición

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento académico

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

La presente investigación está dentro del enfoque cualitativo porque es propio de las ciencias; un valor social vinculado al ámbito educativo, busca la comprensión de los fenómenos sociales por la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico, el proceso de la ciencia es dialéctico; se recabará información que tendrá un análisis para la determinación de los óptimos resultados.

También está dentro del paradigma cuantitativo porque busca las causas de los hechos que estudia para tener claro la realidad que afecta en el proceso educativo de los niños, tendrá un énfasis en el resultado final después de un análisis previo de dicha investigación, con un enfoque universalista que sirva de base para proyectarse y orientar a la comprensión de hipótesis

3.2 Modalidad básica de la investigación

Este trabajo se sustenta en las siguientes investigaciones:

Investigación de campo:

En la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” se detectó el problema y la investigadora está involucrada a esta problemática, se cuestionará a docentes y estudiantes ante la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños, obteniendo la información fiable y directa porque estamos junto al lugar donde surge el problema.

Investigación bibliográfica:

Además se respalda en este tipo de investigación, porque las fuentes primarias están fundamentadas en la documentación tanto del internet, libros, folletos que

permite guiarse, orientarse, construir el marco teórico y dar solución al problema planteado.

3.3 Nivel o tipo de investigación

a) Nivel Exploratorio

La investigación pertenece a este nivel porque se desea obtener una información para obtener una visión preliminar sobre el problema y más amplia sobre un contexto de la vida real; se contextualizará el problema, se formulará la hipótesis y planteará los objetivos.

b) Nivel Descriptivo

Esta dentro del nivel descriptivo, porque nos detalla que la nutrición es un pilar importante en el desarrollo de los niños para reforzar el sistema inmunitario y contraer menos enfermedades, además el rendimiento académico influye de acuerdo al tipo de alimentación que los niños tienen.

c) Nivel explicativo

Relación De Variables

Se asocian las variables y se establecerá la correlación existente entre la V.I (Nutrición) y la V.D (Rendimiento Académico).

Porque con los datos obtenidos se comprobará la hipótesis; es decir si la nutrición incide o no en el rendimiento académico de los niños, para establecer conclusiones y recomendaciones y plantear alternativas de solución al problema.

3.4 Población y muestra

En el siguiente cuadro se detalla el universo del estudio de la investigación que se desarrollara con docentes y estudiantes de cuarto año, Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

Tabla 1: Población y muestra

INVESTIGADOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTUDIANTES	40	85.11 %
DOCENTES	7	14.89 %
TOTAL	47	100 %

Fuente: Investigación directa

Elaborada por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

El trabajo de investigación no requiere ningún sistema de muestreo porque según el autor: PROAÑO Jaime. pág. 98 Tutoría de la Investigación Científica, manifiesta que cuando el universo pasa de 120 individuos es procedente el sistema de muestreo.

3.5 Operacionalización de las Variables

3.5.1 Variable Independiente: La nutrición

Tabla 2: La nutrición

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud	<p>Ingesta</p> <p>Necesidades dietéticas</p> <p>salud</p>	<p>Harinas</p> <p>Carnes</p> <p>Lácteos</p> <p>Frutas</p> <p>Grasas</p> <p>Horario</p> <p>Proteínas.</p> <p>Minerales</p> <p>Vitaminas</p> <p>Física</p> <p>Psicológica</p> <p>Social</p>	<p>¿Qué alimentos ingiere para su nutrición?</p> <p>¿Cómo y cuándo lo hace?</p> <p>¿De qué manera la dieta diaria cubre las necesidades dietéticas?</p> <p>¿De acuerdo con la alimentación, cuál es el estado de salud de los niños?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

Elaborada por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento académico

Tabla 3: Rendimiento académico

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es el resultado alcanzado por los estudiantes durante un periodo escolar, que se evidencia en las calificaciones y desarrollo de competencias cognitivas, afectivas y procedimentales	Calificaciones Competencias: cognitivas, afectivas y procedimentales	Domina los aprendizajes requeridos 9-10 Alcanza los aprendizajes requeridos 7-8 Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos 5-6 No alcanza los aprendizajes requeridos ≤ 4 Aprendizaje Habilidades Conocimiento Responsabilidad Puntualidad	¿Qué nivel de calificaciones tiene? ¿Qué asignaturas le ha presentado dificultad en el aprendizaje? ¿Qué grado de competencias específicas alcanzan los niños? ¿Cuál es el rendimiento académico en cuanto a las disciplinas?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado

Elaborada por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

3.6 Plan de recolección de la información

En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario aplicada una sola vez.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas:

Tabla 4: Plan de recolección de la información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
¿De qué persona u objeto?	Se realizará con los niños/as, padres de familia y docentes
¿Sobre qué aspecto?	La Nutrición Rendimiento escolar
¿Quién? ¿Quiénes?	Redrobán Chamorro Geoconda Nataly
¿Cuándo?	2015
¿Dónde?	Unidad Educativa “Luis A. Martínez”
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario con preguntas estructuradas
¿En qué situación?	En el aula de clase de la institución

Fuente: Investigación propia

Elaborada por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

3.7 Plan de procesamiento de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos.

- Se realizara mediante procesamiento y análisis de datos
- Ordenamiento de datos
- Diseño de cuadros y representaciones estadísticas
- Tabulación
- Estudios estadístico de datos
- Interpretación cualitativa
- Análisis e interpretación de resultados.

CAPÍTULO 4

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Encuesta aplicada a estudiantes de la “Unidad Educativa Luis A. Martínez”

1. ¿Para su nutrición acostumbra a consumir?

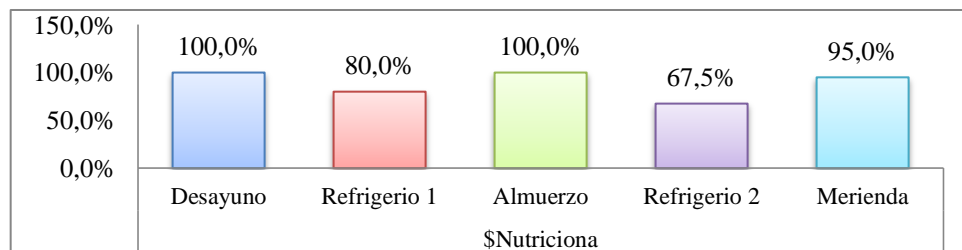
Tabla 5: Nutrición

Nutrición	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Desayuno	40	22.6%	100.0%
Refrigerio 1	32	18.1%	80.0%
Almuerzo	40	22.6%	100.0%
Refrigerio 2	27	15.3%	67.5%
Merienda	38	21.5%	95.0%
Total	177	100.0%	442.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 5: Nutrición



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 100% de los encuestados desayunan; el 80% toman un primer refrigerio; el 100% almuerzan; el 67.5% toman un segundo refrigerio y el 95% meriendan.

Los estudiantes cumplen con las recomendaciones de los nutricionistas en relación a los periodos de alimentación.

2. ¿En qué consiste su desayuno generalmente?

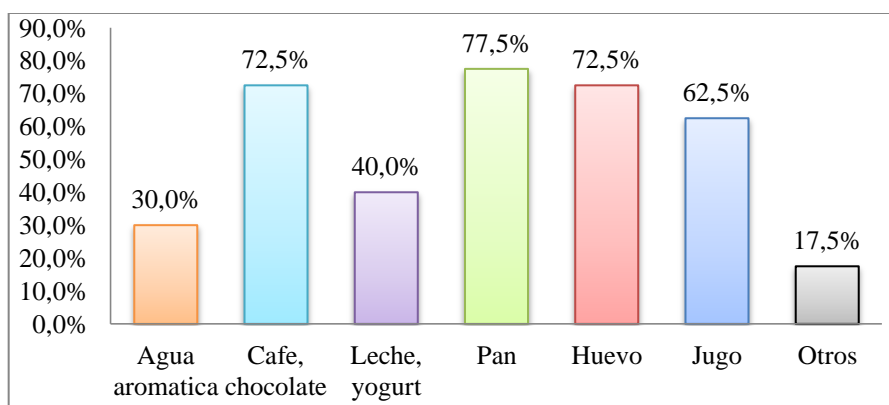
Tabla 6: Desayuno

Desayuno	Respuestas		Porcentaje de casos
	N°	Porcentaje	
Agua aromática	12	8.1%	30.0%
Café, chocolate	29	19.5%	72.5%
Leche, yogurt	16	10.7%	40.0%
Pan	31	20.8%	77.5%
Huevo	29	19.5%	72.5%
Jugo	25	16.8%	62.5%
Otros	7	4.7%	17.5%
Total	149	100.0%	372.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 6: Desayuno



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 30% de los estudiantes toman en su desayuno agua aromática, un 72.5% café o chocolate, un 40% toman leche o yogurt, el 77.5% consumen pan, el 72.5% acompañan en su desayuno un huevo, el 62.5% toman jugo y un 17.5% comen otros alimentos como arroz, sopa, tostadas.

El desayuno de los estudiantes tiene un grado nutricional muy variado en el que los productos recurrentes son: aromáticas, café, leche huevos entre otros, pueden permanecer con la energía necesaria y lograr la atención.

3. ¿En qué consiste, su almuerzo generalmente?

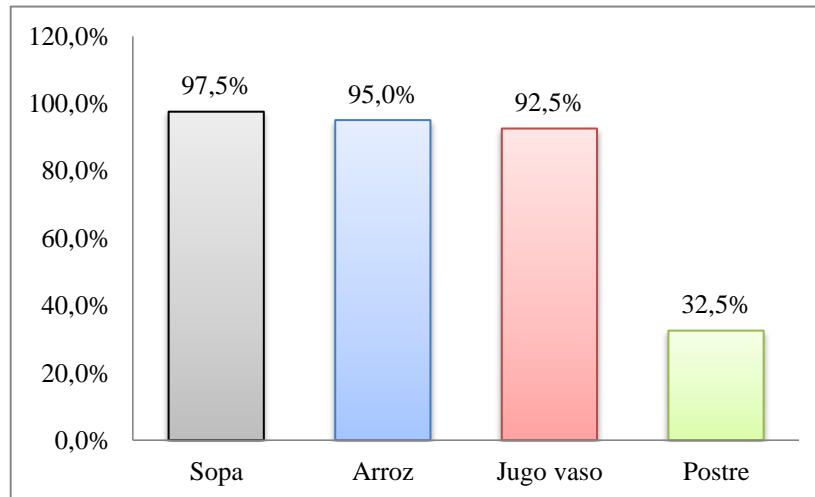
Tabla 7: Almuerzo

Almuerzo	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Sopa	39	30.7%	97.5%
Arroz	38	29.9%	95.0%
Jugo vaso	37	29.1%	92.5%
Postre	13	10.2%	32.5%
Total	127	100.0%	317.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 7: Almuerzo



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 97.5% de los estudiantes encuestados en su almuerzo se alimentan de sopa, un 95% consumen arroz, un 92.5% acompañan a su almuerzo un vaso de jugo, un 32.5% toman un postre.

El almuerzo de los estudiantes es completo alimentariamente, adquiriendo una nutrición aceptable y por consiguiente podrá realizar sus tareas, y otras actividades en su vida diaria.

4. ¿En qué consiste, su merienda generalmente?

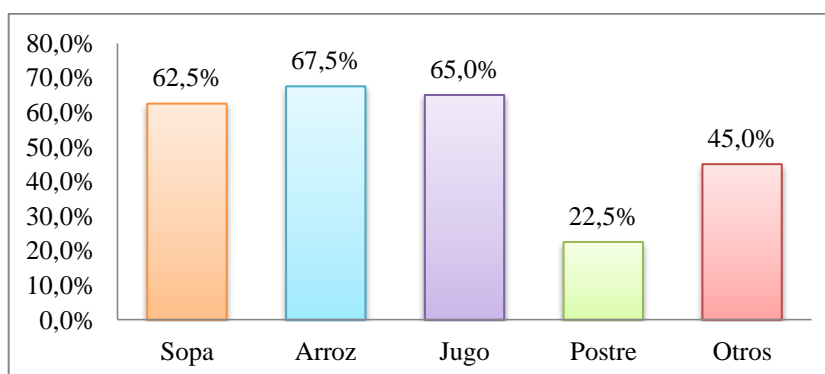
Tabla 8: Merienda

Merienda	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Sopa	25	23.8%	62.5%
Arroz	27	25.7%	67.5%
Jugo	26	24.8%	65.0%
Postre	9	8.6%	22.5%
Otros	18	17.1%	45.0%
Total	105	100.0%	262.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 8: Merienda



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 62.5% de estudiantes mencionan que su merienda es la sopa, un 67.5% consumen arroz, el 65% acompañan su merienda de un jugo, el 22.5% toman un postre, y un 45% aclaran que su merienda consiste en tomar una taza de agua, café o chocolate con pan.

La mayoría de estudiantes consumen sopa, arroz, y un jugo en la merienda demostrando una alimentación liviana antes de acostarse.

5. ¿Durante el día qué bebida acostumbra a ingerir?

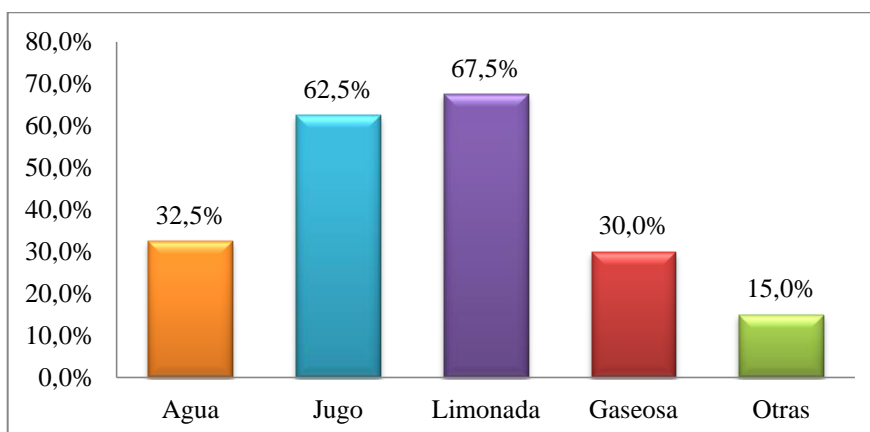
Tabla 9: Bebida

Bebida	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Agua	13	15.7%	32.5%
Jugo	25	30.1%	62.5%
Limonada	27	32.5%	67.5%
Gaseosa	12	14.5%	30.0%
Otras	6	7.2%	15.0%
Total	83	100.0%	207.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 9: Bebida



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 32.5% toman agua, el 62.5% toman jugo, el 67.5% toman limonada, un 30% toman como bebida una gaseosa, y un 15% toman otras bebidas como café y leche.

Una mayoría significativamente de estudiantes ingieren como refresco jugo y limonada constituyéndose en productos nutricionales.

6.- ¿Cuál de las 3 comidas diarias es para usted la más importante?

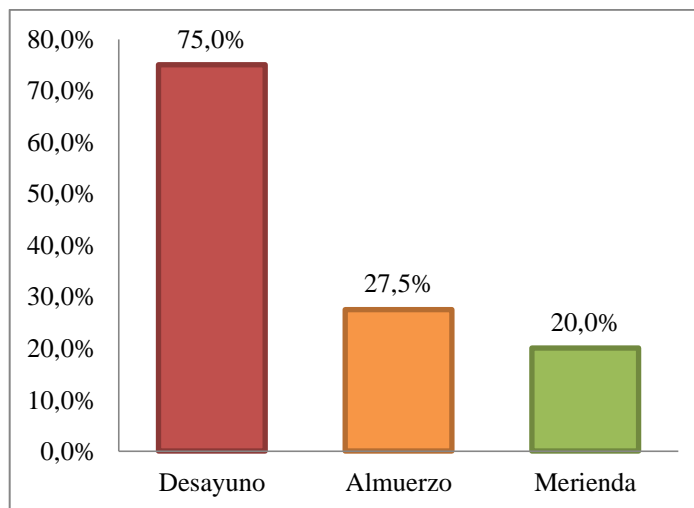
Tabla 10: Comida

Comida	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Desayuno	30	61.2%	75.0%
Almuerzo	11	22.4%	27.5%
Merienda	8	16.3%	20.0%
Total	49	100.0%	122.5%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 10: Comida



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 75% de los encuestados mencionan que la comida más importante del día es el desayuno, el 27.5% mencionan que es el almuerzo, y un 20% dicen la merienda.

Si la mayoría de los estudiantes mencionan que el desayuno es la comida más importante, los estudiantes están bien alimentados y por consiguiente les proporcionara una muy buena energía para permanecer activos durante la clase.

7.- En su opinión, su estado de salud corresponde a un nivel:

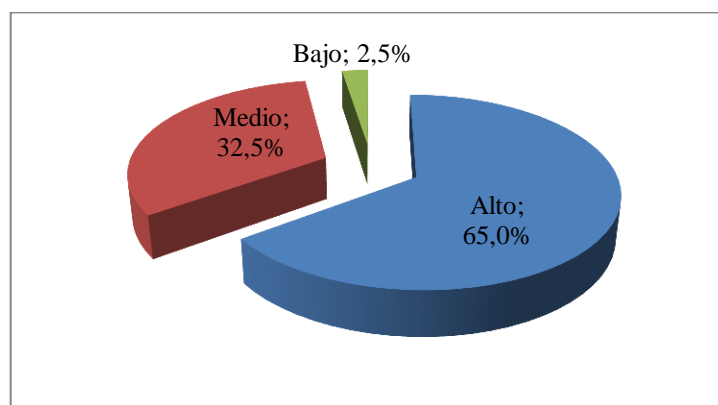
Tabla 11: Salud

Salud	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Alto	26	65.0%	65.0%
Medio	13	32.5%	32.5%
Bajo	1	2.5%	2.5%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 11: Salud



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 65% de los encuestados consideran tener un alto nivel de estado de salud, un 32.5% consideran tener un nivel medio y un 2.5% consideran tener un bajo nivel de estado de salud.

Si la mayoría de estudiantes consideran tener un alto nivel de estado de salud, los niños gozan de un buen estado de ánimo por consecuente, al estar activos y sanos su rendimiento académico tendrá resultados positivos.

8.- ¿Usted generalmente ingiere las comidas diarias a un horario adecuado?

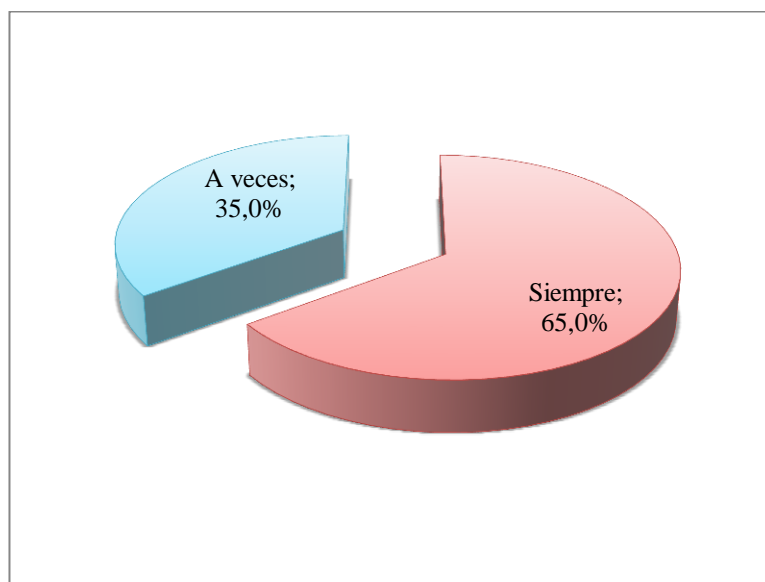
Tabla 12: Horario

Horario	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Siempre	26	65.0%	65.0%
A veces	14	35.0%	35.0%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 12: Horario



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 65% de los encuestados mencionan que siempre consumen las comidas diarias a un horario adecuado y un 35% menciona que a veces.

Si la mayor parte de los encuestados mencionan que siempre consumen las comidas diarias a un horario adecuado como recomiendan los nutricionistas, los estudiantes gozaran de una buena salud nutricional y por consiguiente podrán realizar sus actividades escolares.

9.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos, considerados “chatarra” consume usted con mayor frecuencia? Puede elegir una o varias respuestas.

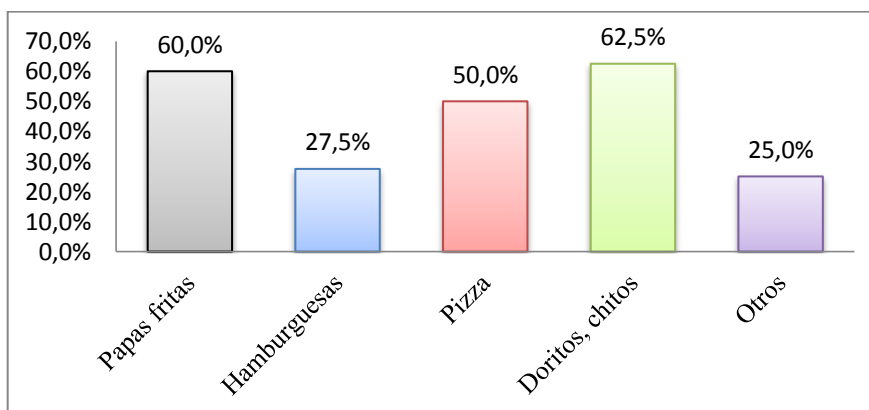
Tabla 13: Chatarra

Chatarra	Respuestas		Porcentaje de casos
	N°	Porcentaje	
Papas fritas	24	26.7%	60.0%
Hamburguesas	11	12.2%	27.5%
Pizza	20	22.2%	50.0%
Doritos, chitos	25	27.8%	62.5%
Otros	10	11.1%	25.0%
Total	90	100.0%	225.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 13: Chatarra



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 60% de los encuestados consumen papas fritas, un 27.5% hamburguesas, el 50% consumen pizza, un 62.5% consumen doritos, papas y un 25% consumen caramelos, helados o colas.

La mayor parte de los estudiantes consideran que consumen productos denominados “chatarra”, los estudiantes pueden adquirir algún tipo de infecciones, afectando su salud y por ende sus calificaciones escolares.

10.- ¿En promedio general, ¿cuál es su calificación durante el primer y segundo quimestre?

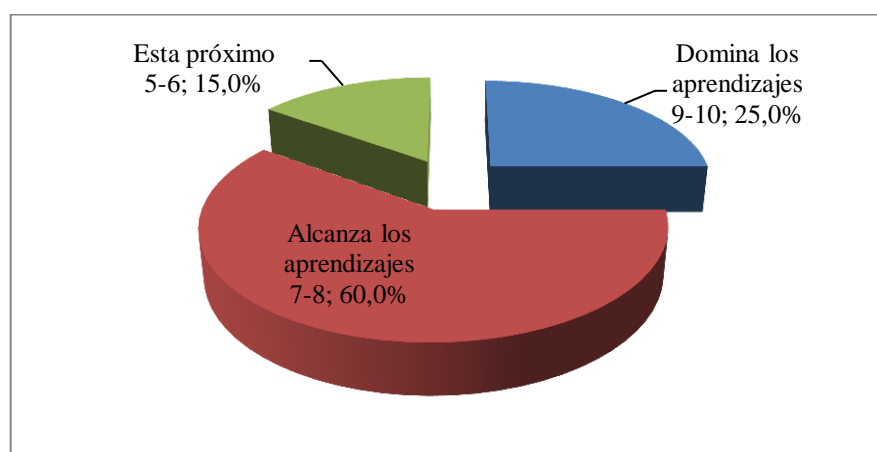
Tabla 14: Calificación

Calificación	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Domina los aprendizajes 9-10	10	25.0%	25.0%
Alcanza los aprendizajes 7-8	24	60.0%	60.0%
Esta próximo 5-6	6	15.0%	15.0%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 14: Calificaciones



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 25% de los encuestados están dentro del rango 9-10 correspondiente a Domina los aprendizajes requeridos, el 60% están en el rango de 7-8 es decir alcanza los aprendizajes requeridos y un 15% están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos.

La mayor parte de estudiantes están dentro del rango 7-10, correspondiente como calificación mínima y máxima, los estudiantes no presentan un bajo rendimiento escolar, sin embargo se aprecia que existen ciertas dificultades.

11.- ¿En promedio general, ¿cuál es su evaluación de desarrollo comportamental durante el primer y segundo quimestre?

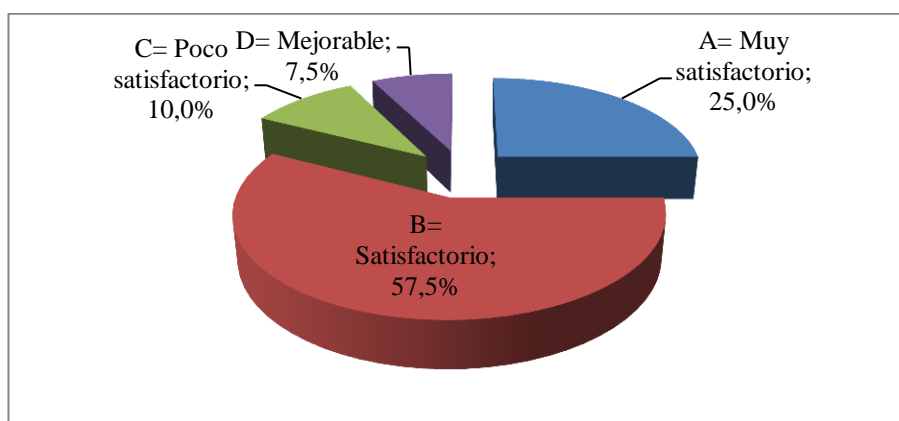
Tabla 15: Comportamiento

Comportamiento	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
A= Muy satisfactorio	10	25.0%	25.0%
B= Satisfactorio	23	57.5%	57.5%
C= Poco satisfactorio	4	10.0%	10.0%
D= Mejorable	3	7.5%	7.5%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 15: Comportamiento



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 25% de los encuestados corresponde a la categoría A= muy satisfactorio en el desarrollo comportamental, un 57.5% a la categoría B= satisfactorio, el 10% a la categoría C= poco satisfactorio y un 7.5% a la categoría D= mejorable.

La mayoría de estudiantes están dentro de las dos primeras categorías; A y B, entonces se deduce que cumplen con los mínimos para no tener problemas en el desarrollo comportamental.

12.- ¿Cuántas veces a la semana usted realiza actividad física?

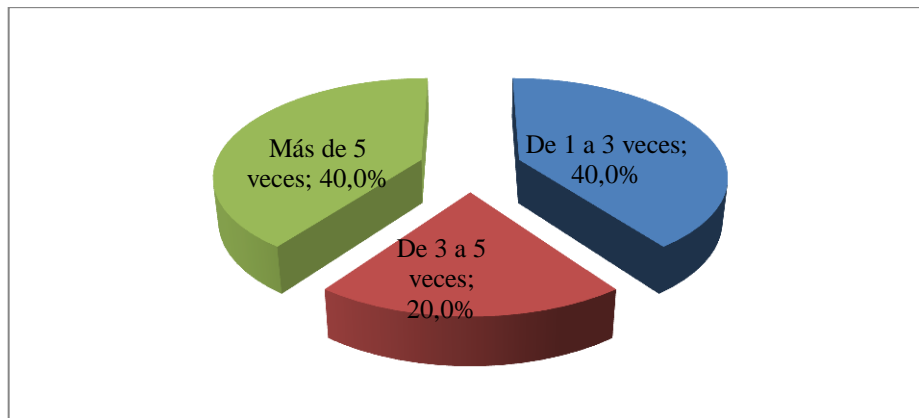
Tabla 16: Actividad Física

Actividad Física	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
De 1 a 3 veces	16	40.0%	40.0%
De 3 a 5 veces	8	20.0%	20.0%
Más de 5 veces	16	40.0%	40.0%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 16: Actividad Física



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 40% de los encuestados realizan una actividad física de 1 a 3 veces por semana, un 20% lo realizan de 3 a 5 veces y un 40% más de 5 veces a la semana.

Los estudiantes realizan actividad física durante la semana, convirtiéndose en un buen estilo de vida además estamos cumpliendo con la frase cuerpo sano, mente sana.

13.- ¿Tiene una participación activa en el aula?

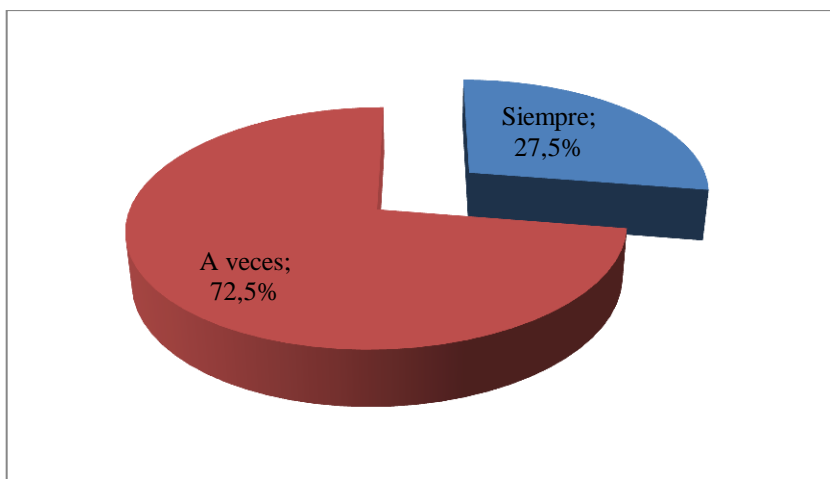
Tabla 17: Participación

Participación	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Siempre	11	27.5%	27.5%
A veces	29	72.5%	72.5%
Total	40	100.0%	100.0%

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 17: Participación



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 27.5 % de los encuestados mencionan que tienen una participación activa en el aula, mientras que un 72.5% mencionan que solo a veces tienen una participación.

Una parte representativa de los estudiantes tienen una participación activa en el aula, esto nos demuestra que los estudiantes están bien alimentados para conseguir una atención positiva en el aula de clase.

**ENCUESTAS DIRIGIDAS A DOCENTES DE LA “UNIDAD EDUCATIVA
LUIS A. MARTÍNEZ”**

1.- ¿De acuerdo con la alimentación, ¿cuál es el estado de salud de los niños?

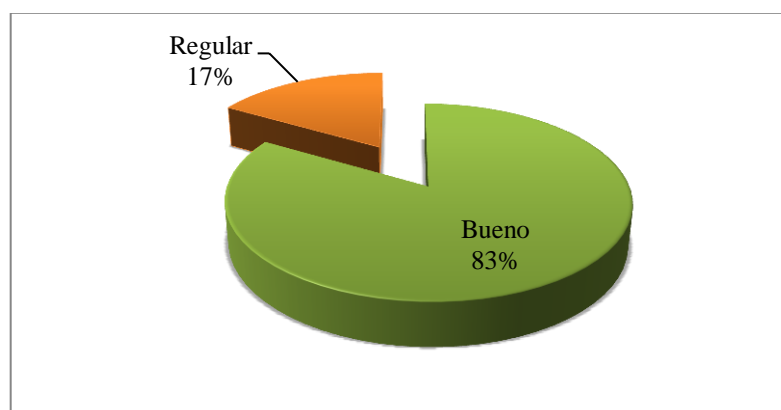
Tabla 18: Estado de salud

Salud	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bueno	5	83.3	83.3	83.3
Regular	1	16.7	16.7	100.0
Total	6	100.0	100.0	

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 18: Estado de salud



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 83% de los encuestados mencionan que el estado de salud de los niños es bueno, mientras que un 17% afirman que es regular.

Los estudiantes presentan un estado de salud bueno en la mayoría, seguramente evidenciarán un adecuado bienestar físico, psicológico y social; consecuentemente su rendimiento académico puede tener un nivel normal.

2.- Durante el recreo ¿qué tipo de alimentación consumen los niños?

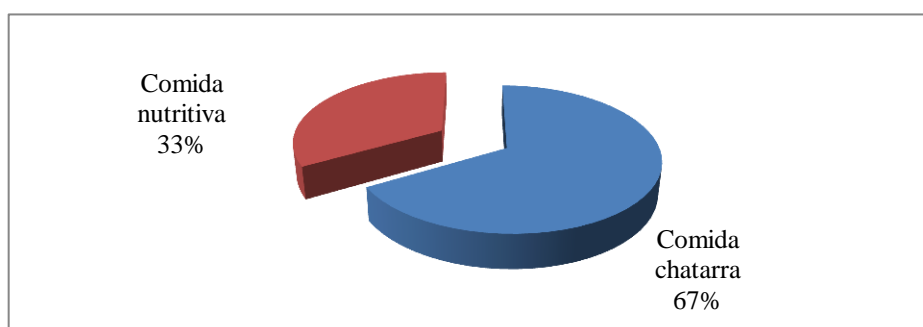
Tabla 19: Alimentación

Alimentación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Comida chatarra	4	66.7	66.7	66.7
Comida nutritiva	2	33.3	33.3	100.0
Total	6	100.0	100.0	

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 19: Alimentación



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 67% de los encuestados mencionan que la alimentación de los niños es comida chatarra, y un 33% consumen alimentos nutritivos.

Si la mayoría de estudiantes tienen una alimentación considerada “chatarra”, seguramente evidenciarán a futuro problemas gastrointestinales que puede afectar la salud.

3.- ¿Qué enfermedades o desordenes ha observado usted en los niños que estén relacionadas con la alimentación?

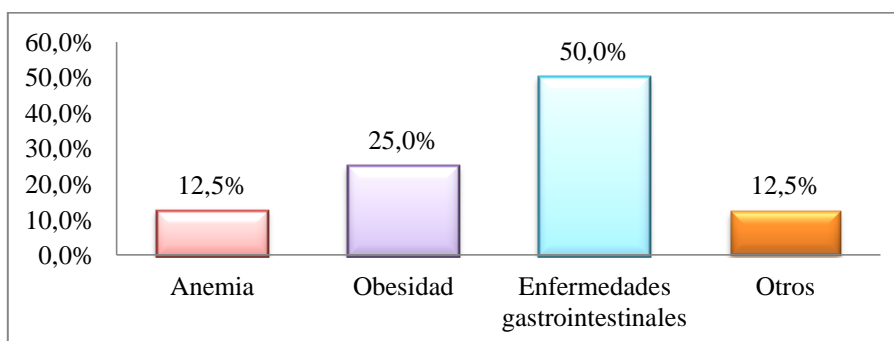
Tabla 20: Enfermedades

Enfermedades	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Anemia	1	12.5%	16.7%
Obesidad	2	25.0%	33.3%
Enfermedades gastrointestinales	4	50.0%	66.7%
Otros	1	12.5%	16.7%
Total	8	100.0%	133.3%

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 20: Enfermedades



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 50% de los encuestados mencionan que los niños presentan enfermedades gastrointestinales, un 25% obesidad, un 12.5% presentan anemia, y un 12.5% tienen vómito o diarrea.

Si la mayoría de encuestados presentan enfermedades gastrointestinales, seguramente a causa de su alimentación; los estudiantes deberían conocer formas adecuadas de una buena alimentación para la prevención de dichas enfermedades.

4.- ¿En el exterior de la escuela ha observado la presencia de vendedores de comida a la entrada y salida de clases?

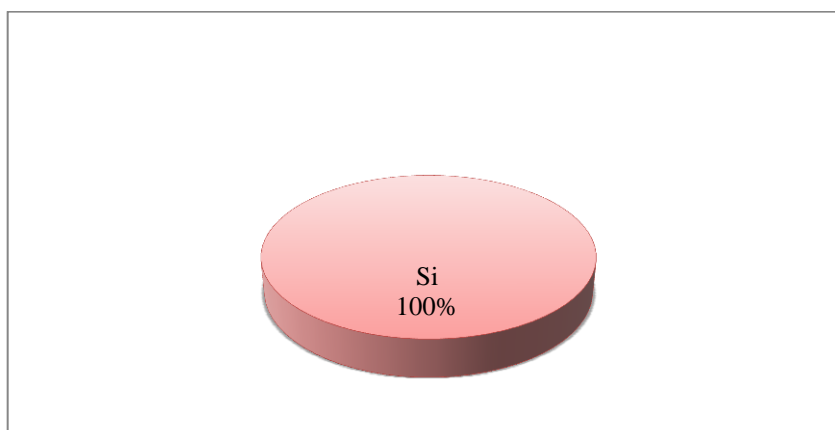
Tabla 21: Vendedores

Vendedores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	6	100.0	100.0	100.0

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 21: Vendedores



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 100% de los encuestados mencionan que si existe la presencia de vendedores afuera de la escuela

Ante la presencia de vendedores afuera de la escuela, los estudiantes están propensos a la adquisición de cualquier producto, y contraer alguna enfermedad por las bajas normas de higiene.

5.- En general ¿Cuál es el nivel de atención de los niños?

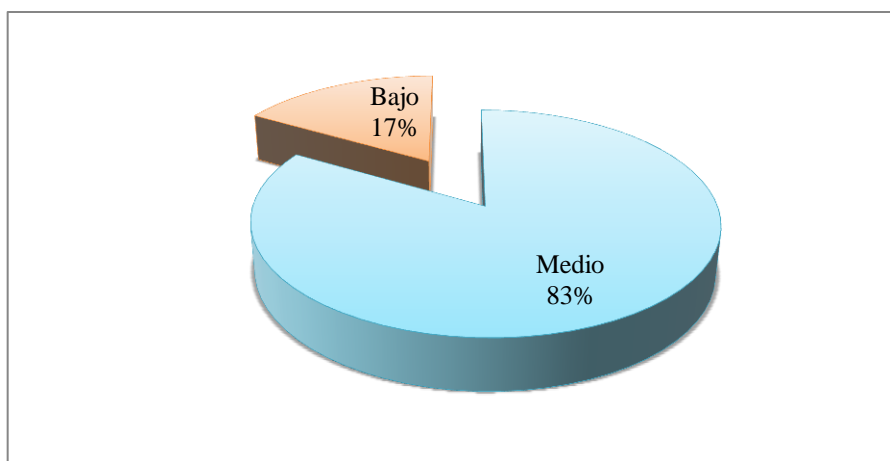
Tabla 22: Nivel de atención

Nivel de atención	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	5	83.3	83.3	83.3
Bajo	1	16.7	16.7	100.0
Total	6	100.0	100.0	

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 22: Nivel de atención



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 83% de encuestados tienen un nivel de atención medio, y un 17% adquieren un nivel bajo de atención.

La mayoría de encuestados mencionan que los niños presentan un nivel medio de atención; consecuentemente su rendimiento académico puede estar en un rango normal.

6.- En promedio general, ¿cuál es la calificación de los estudiantes durante el primer y segundo quimestres?

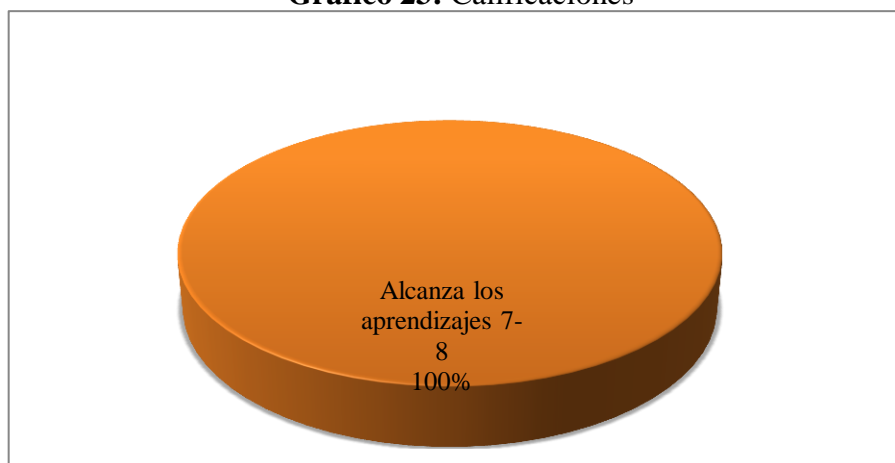
Tabla 23: Calificación

Calificaciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alcanza los aprendizajes 7-8	6	100.0	100.0	100.0

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 23: Calificaciones



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 100% de los encuestados responden que el promedio general de calificaciones de los niños alcanza los aprendizajes requeridos (7-8)

El promedio general de calificaciones de los niños mencionan los docentes que es 7-8 /10 correspondiente a alcanza los aprendizajes requeridos, los niños presentaran un rendimiento académico normal.

7.- En promedio general, ¿cuál es la evaluación de desarrollo comportamental de los estudiantes durante el primer y segundo quimestre?

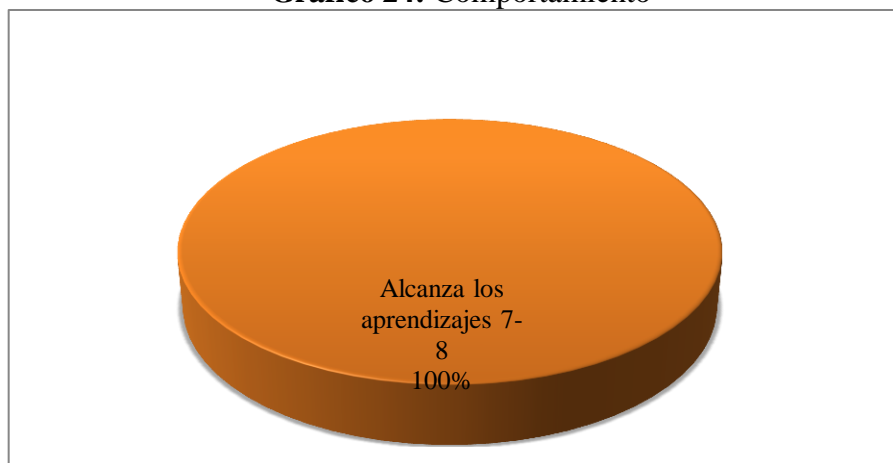
Tabla 24: Comportamiento

Comportamiento	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
B= Satisfactorio	5	83.3	83.3	83.3
C= Poco satisfactorio	1	16.7	16.7	100.0
Total	6	100.0	100.0	

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 24: Comportamiento



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 83% de los encuestados presentan un comportamiento categoría B= satisfactorio, un 17% corresponde a la categoría c= poco satisfactorio.

El desarrollo comportamental de los estudiantes en su mayoría en general corresponde a la categoría B: Satisfactorio, consecuentemente relacionándolo con el rendimiento académico está dentro de un nivel medio.

8.- ¿Qué alternativas se podrían implementar para mejorar la nutrición y elevar el rendimiento académico en los niños?

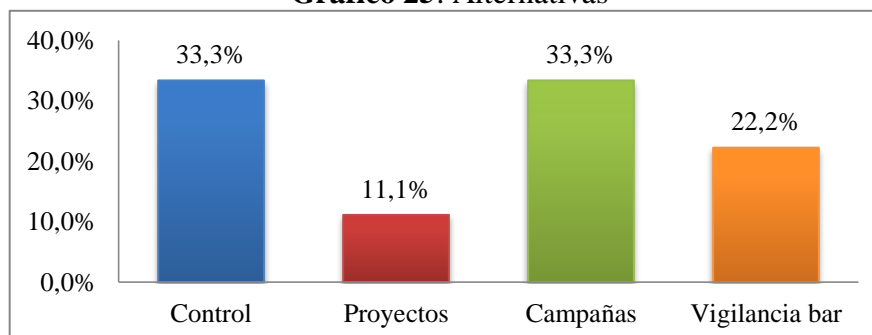
Tabla 25: Alternativas

Alternativas	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Control	3	33.3%	50.0%
Proyectos	1	11.1%	16.7%
Campañas	3	33.3%	50.0%
Vigilancia bar	2	22.2%	33.3%
Total	9	100.0%	150.0%

Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Gráfico 25: Alternativas



Fuente: Encuestas aplicada a docentes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Análisis e Interpretación

El 33.3 % de los encuestados mencionan que dentro de las alternativas de solución está el control por parte de padres en la comida, un 33.3% menciona realizar campanas, un 22% hay que vigilar los productos que tiene el bar y un 11.1% realizar proyectos.

Los docentes mencionan que una alternativa de solución es realizar un control en los alimentos por parte de los padres y hacer campañas para mejorar la nutrición en los niños, consecuentemente su estado de salud y el rendimiento académico serán óptimos.

4.3 Verificación de hipótesis

4.3.1 Planteamiento de hipótesis

Modelos lógico y matemático

Planteamiento de hipótesis nula y alterna

H_0 : La nutrición NO influye en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

$$H_0 : O = E \qquad O - E = 0$$

H_1 : La nutrición SI influye en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año paralelo “A” de EGB de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

$$H_1 : O \neq E \qquad O - E \neq 0$$

4.3.2 Elección del estimador estadístico

Se utilizará el estimador estadístico Chi-cuadrado (X^2), cuya fórmula es:

$$X^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

4.3.3 Determinación del nivel de significación, grados de libertad y regla de decisión

Nivel de confianza del **95%** y un nivel de significación $\alpha = 0.05$.

Grado de libertad: $gl = (c-1) (f-1)$.

$$gl = (5-1) (3-1)$$

$$gl = 8$$

$$X^2_t = 15.51 \text{ (visto en tablas)}$$

Regla de decisión: se acepta la hipótesis nula H_0 si el valor de X^2_c es menor o igual al valor de X^2_t (15.51), caso contrario se la rechaza y se aceptará la hipótesis alterna H_1

Zona de aceptación y rechazo: Se acepta H_0 si $X^2_c \leq 15.51$ y se la rechaza si $X^2_c > 15.51$

Tabla 26: Tabla de contingencia CALIFICACIÓN-Nutrición

	Nutrición					Total
	Desayuno	Refrigerio 1	Almuerzo	Refrigerio 2	Merienda	
¿ En promedio general, ¿cuál es su calificación durante el primer y segundo quimestres?	10	8	10	5	10	10
1. Domina los aprendizajes 9-10	24	20	24	18	23	24
2. Alcanza los aprendizajes 7-8	6	4	6	4	5	6
3. Está próximo a alcanzar 5-6	40	32	40	27	38	40
Total						

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Tabla 27: Prueba chi-cuadrada para asociación

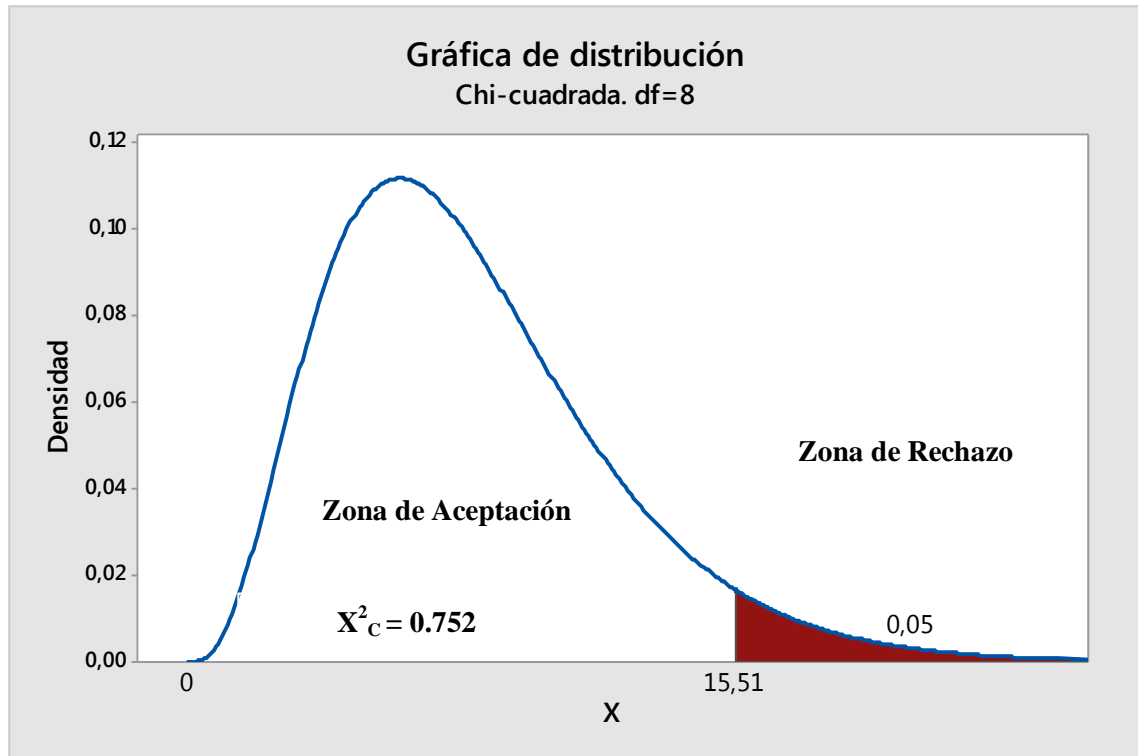
	DESAYUNO	REFRIGERIO 1	ALMUERZO	REFRIGERIO 2	MERIENDA	Todo
1	10 9.718	8 7.774	10 9.718	5 6.559	10 9.232	43
2	24 24.633	20 19.706	24 24.633	18 16.627	23 23.401	109
3	6 5.650	4 4.520	6 5.650	4 3.814	5 5.367	25
Todo	40	32	40	27	38	177

Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Chi-cuadrada de Pearson = 0.752, GL = 8, Valor p = 0.999

Gráfico 26: Gráfica de distribución



Fuente: Encuestas aplicada a estudiantes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

4.3.4 Conclusión o Decisión final

Puesto que el valor de X^2 calculado (0.752) es menor que el valor de Chi-cuadrado tabular (15.51) y de acuerdo con la regla de decisión, se acepta la hipótesis nula, es decir que no existe evidencia suficiente de que la Nutrición influya **significativamente** en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año paralelo “A”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. El grado de nutrición de los niños corresponde a un nivel adecuado, porque la mayoría acostumbra a consumir los 5 alimentos (Desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda) razonablemente balanceados, observando lo que médicos y nutricionistas recomiendan para una adecuada nutrición y buen rendimiento académico; sin embargo existe evidencia del consumo de comida chatarra (papas fritas, snacks, pizza y refrescos) que son perjudiciales para la salud y presencia de enfermedades gastrointestinales debidas, posiblemente al consumo de alimentos que se expenden a la entrada y salida de clases sin ningún registro sanitario.
2. El rendimiento académico alcanzado por los niños de cuarto año paralelo “A” corresponde a (7-8) /10 que en la escala de la LOEI equivale a “Alcanzan los aprendizajes requeridos”. El nivel comportamental de los estudiantes es “Satisfactorio” y su grado de atención es medio.
3. La inexistencia de alternativas de solución al problema planteado ha creado un lugar para desarrollar proyectos sobre comida nutritiva, talleres de alimentación para concientizar a los niños y padres de familia; así como mayor control en el expendio y consumo de alimentos en el bar y en la entrada y salida de la escuela.

5.2 RECOMENDACIONES

1. Implementar capacitaciones a través de charlas o talleres sobre una adecuada nutrición a padres de familia, estudiantes y directivos que mejoren el grado de nutrición de los niños y el buen desarrollo físico, intelectual y emocional de los niños; así desaparecerán las comidas chatarras que solo enfermedades trae consigo, afectando directamente a la población estudiantil.
2. Buscar estrategias para mejorar el rendimiento académico por medio de una información a padres de familia sobre el beneficio de una buena alimentación balanceada y el aporte nutritivo que le brinda a los niños los diferentes productos en su crecimiento, desarrollo intelectual y formación integral, alcanzando escalas máximas de calificaciones (9-10) es decir “Domina los aprendizajes requeridos” según la LOEI.
3. Diseñar y socializar un Manual Nutricional, que contribuya al fortalecimiento del desarrollo intelectual de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato, involucrando tanto a los niños, padres de familia y docentes de la Institución.

CAPÍTULO 6

PROPUESTA

Tema: Manual sobre una adecuada alimentación para mejorar la nutrición y el aprendizaje en los estudiantes del Cuarto Año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Escuela: Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

Dirección: Av. Cevallos y Quito

Número de Estudiantes: 40

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Ciudad: Ambato

Régimen: Sierra

Tipo del plantel: Mixto

Datos Personales

Nombre: Geoconda Redrobán

Dirección: Ambato

Teléfono: 0991205072

Tutor: Lcdo. Mg. Medardo Mera

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Se realizó la investigación con el tema: “La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua” y una vez culminado el trabajo de investigación se concluyó que:

1. El grado de nutrición de los niños corresponde a un nivel adecuado, porque la mayoría acostumbran a consumir los 5 alimentos (Desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda) razonablemente balanceados, observando lo que médicos y nutricionistas recomiendan para una adecuada nutrición y buen rendimiento académico; sin embargo existe evidencia del consumo de comida chatarra (papas fritas, snacks, pizza y refrescos) que son perjudiciales para la salud y presencia de enfermedades gastrointestinales debidas, posiblemente al consumo de alimentos que se expenden a la entrada y salida de clases sin ningún registro sanitario.
2. El rendimiento académico alcanzado por los niños de cuarto año paralelo “A” corresponde a (7-8) /10 que en la escala de la LOEI equivale a “Alcanzan los aprendizajes requeridos”. El nivel comportamental de los estudiantes es “Satisfactorio” y su grado de atención es medio.
3. La inexistencia de alternativas de solución al problema planteado ha creado un lugar para desarrollar proyectos sobre comida nutritiva, talleres de alimentación para concientizar a los niños y padres de familia; así como mayor control en el expendio y consumo de alimentos en el bar y en la entrada y salida de la escuela.

Se determinó que es necesario diseñar un manual para mejorar la nutrición y el rendimiento académico de los niños de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato que será implementado durante el primer quimestre del periodo lectivo 2015- 2016 para que los estudiantes, docentes y padres de familia promuevan una adecuada nutrición y rendimiento académico.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El **interés** del presente manual sobre una adecuada alimentación despierta con el afán de mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los niños de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”.

El presente trabajo es **importante** ya que se concientizará a los niños que el grado nutrición dependerá del nivel de rendimiento académico que alcancen.

La investigación resulta **novedosa** porque se elaborara un manual sobre los buenos hábitos alimenticios que los niños deben practicar para gozar de una salud nutritiva

Al aplicar se conocerá el aporte nutritivo que contiene cada alimento, la importancia de desayunar, almorzar y merendar a la hora adecuada, además se informara los buenos hábitos que **beneficiará** a los niños principalmente porque conocerán maneras adecuadas de una alimentación sana, nutritiva y balanceada llevándole a mejorar su rendimiento académico.

El **impacto** que se desea alcanzar es de toda la población investigada tome conciencia de lo importante que es la nutrición para que nuestra salud sea optima y poder elevar el nivel de rendimiento en los niños.

Es **factible** realizar el manual, porque contamos con los recursos necesarios, además de obtener la información necesaria para la elaboración y aplicación del mismo con el Director de la Escuela.

La propuesta se realizará con el **propósito** de mejorar la nutrición en los niños de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”, con el fin de que los niños tomen conciencia de una buena alimentación y la importancia que tiene para optimizar el rendimiento académico.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar los hábitos alimenticios y elevar el rendimiento académico en los niños, a través de la elaboración, aplicación y evaluación de un manual sobre nutrición.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Elaborar un manual sobre nutrición para mejorar los hábitos alimenticios en los niños y elevar su rendimiento académico.
2. Aplicar un manual sobre nutrición para mejorar los hábitos alimenticios en los niños y elevar su rendimiento académico.
3. Evaluar el impacto de la aplicación del manual sobre nutrición en el mejoramiento de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Política

La propuesta es factible realizarse porque se cuenta con el aval y el apoyo del director, docentes, padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

Socio-cultural

Si bien en la sociedad ambateña está arraigada una cultura por el consumo de comida chatarra, sin embargo se pretende conseguir que los niños tomen hábitos de una buena alimentación para gozar de una muy buena salud.

Tecnológica

La propuesta es tecnológicamente viable porque la institución posee un bar que cuenta con la implementación necesaria para ofertar a los niños una adecuada y balanceada alimentación.

Organizacional

Para la implementación de la propuesta se cuenta con una organización estructural y funcional conformada por: director, investigadora, docentes, coordinador de padres de familia y directiva estudiantil de grado.

Equidad de género

La propuesta beneficiara por igual tanto a las y los niños, a las y los docentes, sin discriminación de género, promoviendo la coeducación y la paridad de género.

Ambiental

A través de una adecuada nutrición los niños estarán dentro de un mejor el ambiente, permanecerán despiertos y activos durante una clase

Económico-Financiero

El costo de la elaboración e implementación de la propuesta estará financiado en su totalidad por la investigadora.

Legal

Ningún instrumento legal (Constitución Política, LOEI) se opone a la implementación de la propuesta, sino que más bien la promueve.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

La Nutrición

“La alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos de una forma consciente y voluntaria, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo” (UNED, 2015, p. 7).

Todos los alimentos que ingerimos para nuestro organismo debemos elegir de una forma variada y sobretodo saber cuáles nos proporcionan al máximo los nutrientes para nuestra salud.

Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos. (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 57)

La nutrición es la ingesta de diferentes alimentos para satisfacer nuestras necesidades alimenticias de una forma saludable y balanceada.

Composición básica de los alimentos

“Los **macronutrientes** son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Por ejemplo, los hidratos de carbono, proteínas y lípidos” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 57).

Los macronutrientes debemos consumirlos en grandes cantidades porque aportan con la máxima energía, para la construcción de tejidos y mantenimiento de las funciones de nuestro organismo.

Los **micronutrientes** son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo, por ejemplo, las vitaminas y minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento del organismo, constituyen unos factores de colaboración esenciales para que el metabolismo funcione. (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 58)

Son sustancias que ayudan al crecimiento y desarrollo que necesita nuestro organismo en pequeñas cantidades siendo esenciales para nuestra salud, sin embargo la ausencia de los mismos puede producir un desequilibrio en nuestro organismo.

Proteínas

“Las proteínas forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y desempeñan funciones metabólicas y reguladoras

(asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre)” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 59).

Las proteínas pueden ser de origen vegetal o de origen animal, las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general, mientras que las de origen vegetal se pueden encontrar en los frutos secos, las legumbres, los cereales.

Hidratos de carbono

“La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 60).

Entre los hidratos de carbono complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres, y los hidratos de carbono simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general.

Vitaminas

“Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 63).

Para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas debemos proporcionar a los niños una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

Minerales

El calcio

“Es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas

que se producen a medida que se alcanza la edad adulta” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 65).

Entre los productos que aportan calcio tenemos: leche, queso, yogur, batidos y pescado.

El hierro

“Entre los alimentos ricos en hierro tenemos: hígado, riñones, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 66).

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar.

Lípidos o grasas

“Están presentes en los aceites vegetales (maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.), ricas en ácidos grasos saturados” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación , 2009, p. 61).

Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos insaturados, siendo lo más recomendable para la alimentación sana.

Grupos de alimentos

“Es indispensable conocer los 6 grupos de alimentos que se consumen y asegurar a través de una ingesta variada el aporte equilibrado y combinado de los nutrientes contenidos en cada grupo” (Ayuntamiento de Valencia, 2009, p. 4).

Los alimentos que conforman este grupo, contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

Para el (Ayuntamiento de Valencia, 2009) los alimentos contribuyen a reponer la energía gastada durante el desarrollo de las actividades, por lo que es indispensable consumir diariamente los 6 grupos de alimentos que a continuación se mencionan:

1. GRANOS, RAÍCES Y PLÁTANOS

CEREALES: Maíz, arroz, trigo y avena.

LEGUMINOSAS: fríjol de toda variedad, soya, lentejas, garbanzos y arvejas

RAÍCES Y PLÁTANOS: se incluyen alimentos que contienen gran cantidad de harina como: yuca, papa, camote, remolacha, plátano y guineo.

Aporte Nutritivo: contienen carbohidratos, principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio; necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias de los niños. Consumir de 6 a 11 porciones al día.

2. VERDURAS Y HOJAS VERDES

Son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana. Entre las diferentes verduras que se consumen en el país se encuentran: zanahoria, rábano, cebolla, lechuga, repollo, pepino, coliflor, brócoli, tomate, berenjena. Hojas verdes: espinaca, berro, perejil, acelga, hojas de ayote y hojas de rábano.

Aporte Nutritivo: Proporcionan al organismo vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra, por tanto, conviene consumir diariamente vegetales y hojas verdes para que la familia reciba las vitaminas y minerales que necesitan para evitar las enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia. Consumir de 3 a 5 porciones al día.

3. FRUTAS

En el grupo de las frutas están: Guayaba, naranja, mango, mora, manzana, granadilla, piña, durazno, guineo, melón, mandarina, pera, papaya, sandía, y otras.

Aporte Nutritivo: Son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Es importante mencionar que tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales como el hierro, potasio y calcio. Este grupo de alimentos contribuye a mantener una buena salud. Consumir de 2 a 4 porciones al día.

4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMBRES

Los frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos y soya y las nueces y las castañas conforman este grupo. Son necesarios para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones así como la preservación del sistema inmunológico.

Aporte Nutritivo: alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

5. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Este grupo de alimentos contiene la leche y los derivados como: el yogur y el queso, la mantequilla; los lácteos son alimentos ricos en proteínas, calcio, fósforo, zinc, magnesio, vitaminas A, D y complejo B.

Aporte Nutritivo: Estos alimentos deben consumirse diariamente para el fortalecimiento de los huesos, dientes, uñas, células, tejidos, órganos, defensas, crecimiento, desarrollo físico y mental. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

6. GRASAS Y AZÚCARES

La función principal de las grasas es brindar la energía suficiente, proteger el sistema de defensas y mantener la piel flexible, las grasas buenas se encuentran en

alimentos de origen vegetal como aceites, aguacate y una de origen animal que es el pescado. El consumo excesivo de las grasas malas puede contribuir a la formación de trombos en las arterias y ocasionar un infarto del corazón.

Los **azúcares** hay que consumirlos en cantidades controladas; su función es brindar energía en una forma rápida; dentro de estos tenemos: La panela, el azúcar, la miel, el chocolate, postres, helados, el consumo excesivo ocasiona obesidad, mientras que la deficiencia podría agotar las reservas de energía del organismo y ocasionar bajo peso; por esta razón el consumo debe ser balanceado.

El desayuno es una comida importante porque, como su nombre lo indica, termina con el ayuno de la noche y permite incorporar los materiales necesarios –y por lo tanto la energía– para comenzar con las actividades diarias. Comer de forma variada implica incluir en él alimentos de distintos grupos. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Presidencia de la Nación, 2012, p. 23)

En países latinoamericanos se acostumbra tomar desayunos breves por diferentes circunstancias por lo que los niños acuden a la escuela sin consumir los alimentos necesarios para poder desempeñar sus funciones.

El desayuno contribuye así al aporte de nutrientes que proporcionan la energía necesaria para iniciar la jornada y trabajar hasta la próxima ingesta (el almuerzo), sin sentir fatiga. Además, un desayuno completo evita el hambre excesiva al mediodía, que lleva a comer mucho y no siempre de los alimentos aconsejables para ese momento del día. Un buen desayuno debe estar integrado por una adecuada proporción de: 1 lácteos en forma de leche, yogur o quesos; 1 frutas frescas o sus jugos como fuentes de vitamina C; 1 cereales como principal fuente de energía; 1 dulces (de leche o frutas) que proveen de azúcares de fácil y rápida asimilación. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Presidencia de la Nación, 2012, p. 95)

Es importante conocer que el desayuno aporta de una manera significativa los nutrientes que el organismo necesita para llevar a cabo las diferentes actividades durante el día o hasta ingerir la próxima comida que sería el almuerzo, además la clase de alimentación que recibe el ser humano determina su buena o mala salud, la calidad y cantidad de los alimentos que ingerimos, mediante la nutrición, se

transforman, asimilan y se incorporan al organismo proporcionando la energía necesaria para la realización de las actividades.

“Un estado nutricional adecuado en los primeros años de vida favorece el desarrollo evolutivo del cerebro y por ende las funciones cerebrales, tienen efectos en la adolescencia y en la edad adulta siendo un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual” (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2012, párr. 3)

Una dieta alimenticia inadecuada e insuficiente afecta la salud y tiene notable incidencia en el rendimiento, por el insuficiente aporte de nutrientes y energía necesaria para la actividad y concentración, se ha comprobado que la actividad física favorece el rendimiento.

Rendimiento Académico

“El rendimiento académico es un indicador del nivel de conocimientos, habilidades, destrezas, competencias, actitudes, alcanzados por el/la estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje, a partir de los procesos de evaluación y que se expresan en una nota numérica” (Hidalgo, 2012, p. 23).

A través de una evaluación cuantitativa, podemos medir el nivel de conocimientos que adquieren los estudiantes durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Art. 193 Aprobación y alcance de logros. Se entiende por “aprobación” al logro de los objetivos de aprendizaje definidos en el programa de asignatura o área de conocimiento fijados para cada uno de los niveles y subniveles del SNE. El rendimiento académico de los estudiantes se expresa a través de la siguiente escala de calificaciones (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2012, p. 196)

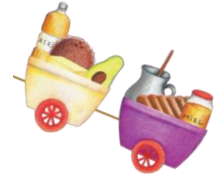
Tabla 28: Escala de calificaciones

Escala Cualitativa	Escala Cuantitativa
Domina los aprendizajes requeridos.	9-10
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7-8
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5-6
No alcanza aprendizajes requeridos.	≤ 4

Fuente: LOEI

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales, según lo detalla el Art. 193. A partir del año lectivo 2012-2013 en el régimen Sierra, las instituciones educativas iniciaron la evaluación con la escala de calificaciones prescrita en el mencionado y se continuará con la aplicación del mismo artículo.



**Manual sobre una adecuada
alimentación para mejorar la
nutrición y el rendimiento
académico en los estudiantes.**



Autora: Geoconda Redrobán



ÍNDICE

Portada.....	86
Índice.....	87
Introducción.....	88
Guías Alimentarias.....	89
Guía 1 Necesidades nutricionales.....	90
Guía 2 El desayuno.....	94
Guía 3 El almuerzo.....	95
Guía 4 La merienda.....	96
Guía 5 ¿Qué pueden hacer los padres para crear hábitos alimenticios en sus hijos?.....	97
Hábitos alimenticios.....	98
Guía 6 La pirámide alimenticia.....	100
Grupos de Alimentos de la pirámide alimenticia.....	102
Guía 7 Higiene de los alimentos.....	105
Guía 8 ¿Por qué es importante el ejercicio físico?.....	107

Introducción

La nutrición es muy importante y nuestro deber como padres es inculcar buenos hábitos de alimentación para gozar de una buena salud, como maestros debemos dar a conocer todas que vitaminas y proteínas contiene cada fruta o verdura que los niños pueden adquirir para su ingesta, además deben saber que alimentarse bien es nutrirse de una forma balanceada y sana.

Los niños además de las tres comidas diarias necesitan dos refrigerios que aporten todos los nutrientes y energía necesarios para el desarrollo de los niños, además es importante realizar actividad física suficiente y regular para mantener nuestro cuerpo sano.

La base de una alimentación saludable es comer de forma equilibrada los alimentos que se adquiere para el consumo, para hacer una correcta selección podemos clasificarlos en diferentes grupos para facilitar su comprensión

EL TREN DE LOS
ALIMENTOS



GUIAS ALIMENTARIAS

Guía N° 1



Necesidades nutricionales

“Las necesidades de energía y nutrientes están relacionadas con el consumo de alimentos y raciones que ayudan a crear una dieta saludable, tomando en cuenta las recomendaciones nutricionales para adaptarse a las características individuales” (Ministerio de Sanidad, 2010, p. 16)

Los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita desde una mayor porción hasta la mínima, existen varios grupos de alimentos que debemos consumir; dentro de ellos están: cereales, frutas y verduras carnes y frutos secos, lácteos, grasa y azúcares.

Aporte de energía y nutrientes

Los nutrientes son sustancias que dan energía y esenciales para desarrollar nuestras funciones vitales.

Tipos de Nutrientes

- **Macronutrientes**

Proteínas

Hidratos de Carbono

Grasas

- **Micronutrientes**

Vitaminas

Minerales

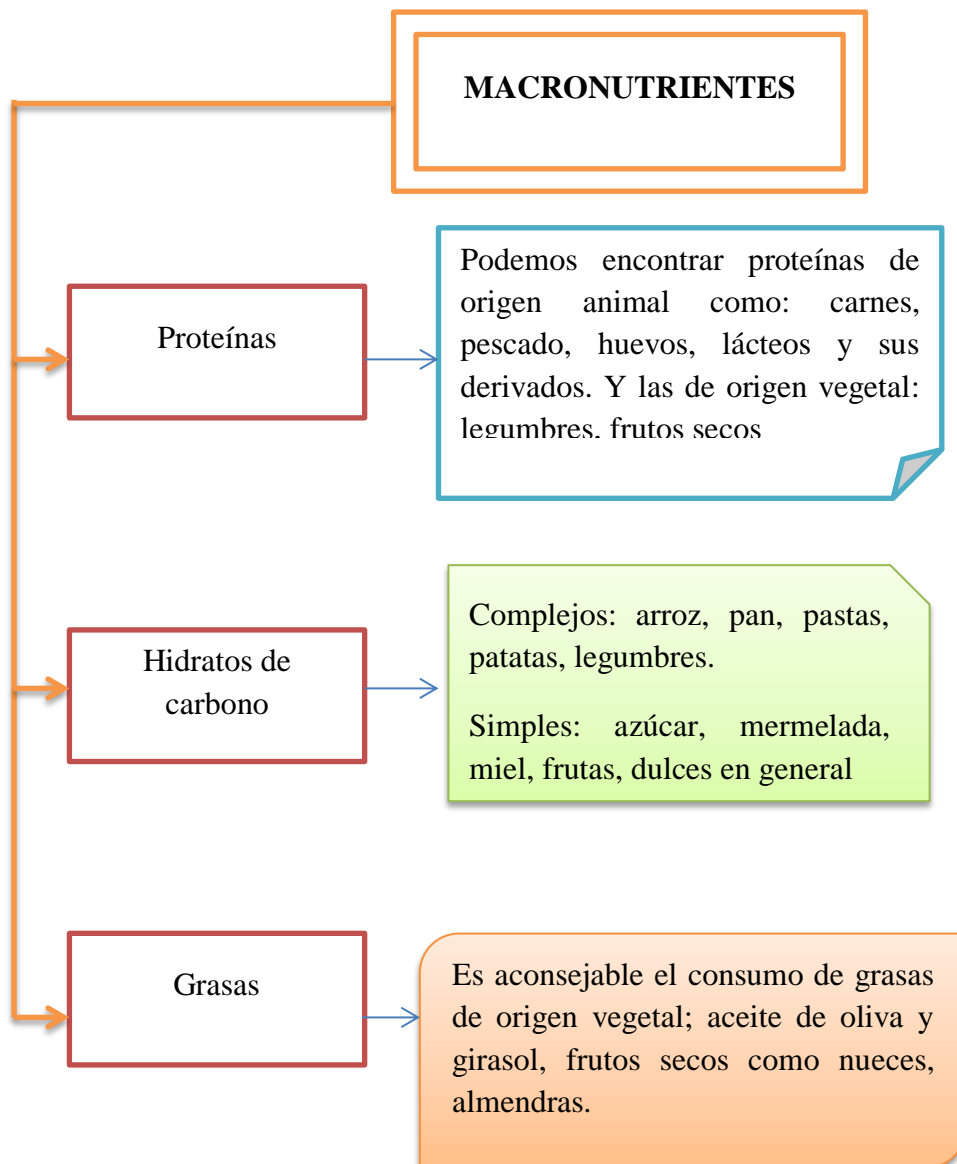


Gráfico 27: Macronutrientes

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

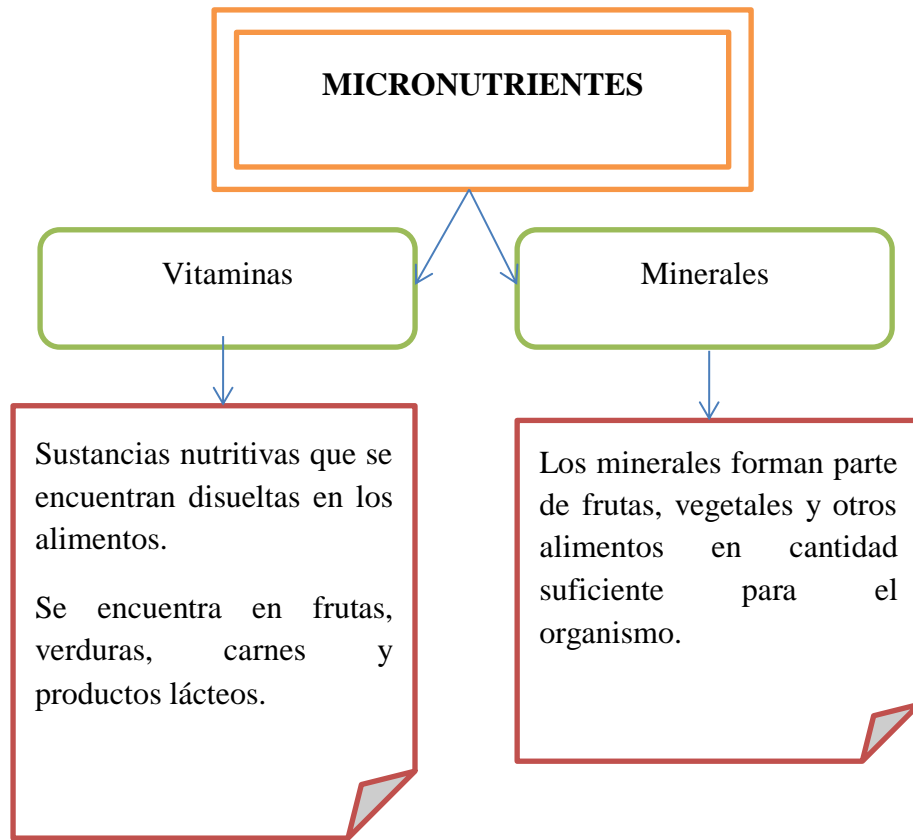


Gráfico 28: Micronutrientes
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

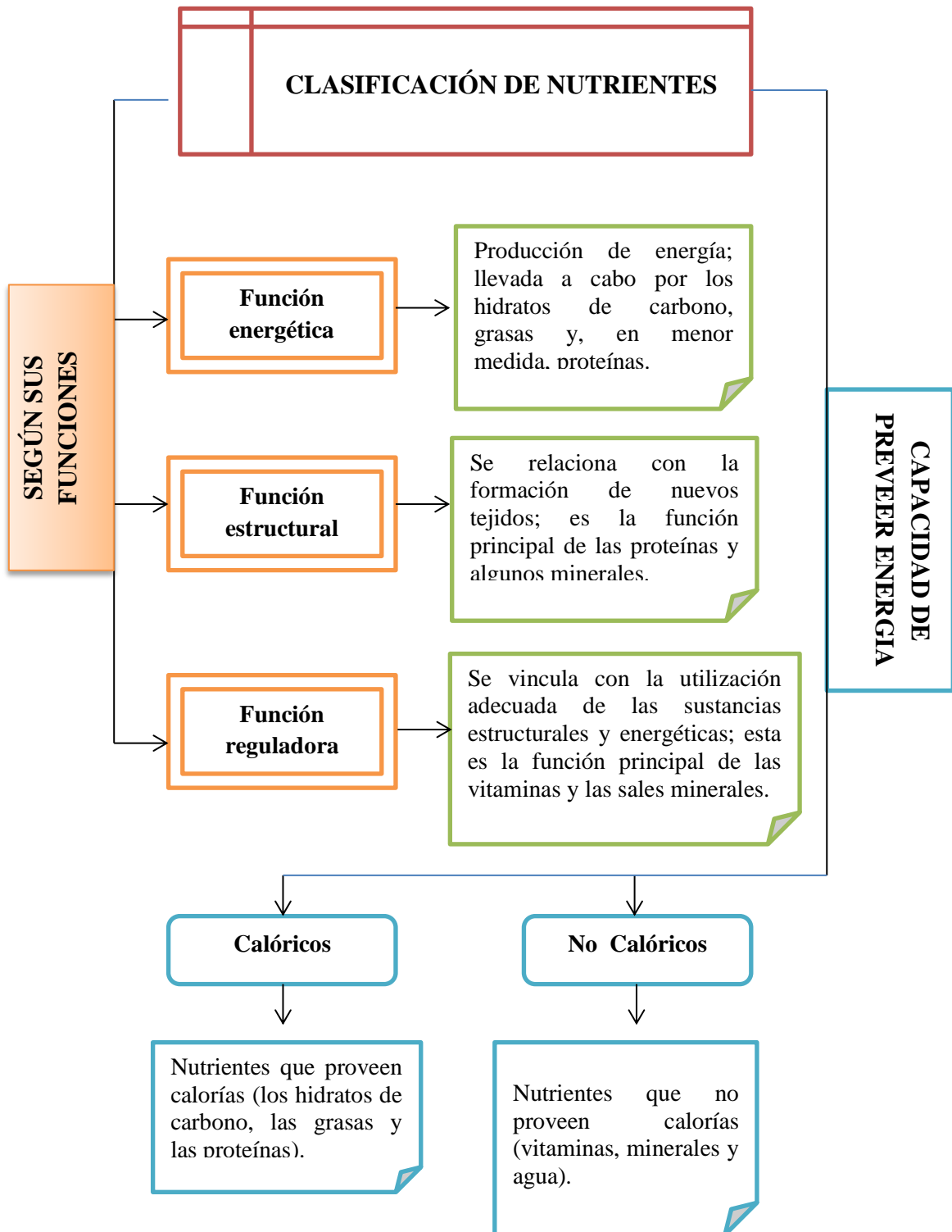


Gráfico 29: Clasificación de nutrientes
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Guía N° 2



EL DESAYUNO

El desayuno es una comida importante porque, como su nombre lo indica, termina con el ayuno de la noche y permite incorporar los materiales necesarios y por lo tanto la energía para comenzar con las actividades diarias. Comer de forma variada implica incluir en él alimentos de distintos grupos

En el desayuno debemos incluir como mínimo:

- Lácteos: leche, yogurt, queso
- Cereales: maíz, arroz, trigo, avena
- Frutas: manzana, guineo, durazno, papaya etc.
- Jugos: de naranja, pina, mora, tomate etc



Figura 1: Desayuno

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

A media mañana es necesario que los niños consuman una fruta, yogurt o picaditas como: chochos, tostado; es decir un pequeño refrigerio que cumpla con nuestras necesidades.

Guía N° 3



EL ALMUERZO

El almuerzo también forma parte de una buena alimentación, puede representar la comida más consistente del día para reponer la energía y mantener el metabolismo activo y seguir y culminar nuestras actividades.

Un almuerzo debe incluir:

- Sopa: de verduras, avena, colada, caldos.
- Arroz acompañado de ensaladas: con menestra, carne roja o blanca, purés.
- Jugo: de la fruta que este en el entorno; mora, papaya, melón, piña.
- Postre: una fruta, helado, flan, rebanada de pastel.



Figura 2: Almuerzo

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Este menú debe contener alimentos de productos y colores variados como son las verduras, proteína o frutas; mientras más color tenga, más nutritivo parecerá.

Guía N° 4



LA MERIENDA

En los niños y adolescentes está presente todavía la etapas de crecimiento y es muy importante que la alimentación sea equilibrada, además su aparato digestivo todavía está en un proceso de maduración y desarrollo por lo cual su organismo no está preparado para estar muchas horas sin comer.

Debemos tomar en cuenta que la ingesta de la merienda no debe ser mayor al desayuno o almuerzo, debe ser más liviana; debemos consumir en una porción más pequeña con el fin de que nuestro organismo digiera rápidamente y de paso al descanso.

- Sopa: de las denominadas en el almuerzo, pero en cantidad menor.
- Arroz acompañado de ensaladas: con menestra, carne roja o blanca, purés.
- Café: agua aromática



Figura 3: Merienda

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Guía N° 5



¿Qué pueden hacer los padres para crear hábitos alimenticios en sus hijos?

Una alimentación variada, saludable y equilibrada permite a los niños crecer sano y desarrollar sus capacidades sin ningún problema.

Como padres y personas adultas debemos dar el ejemplo con acciones buenas hacia nuestros hijos, pues un niño casi siempre reflejará el comportamiento que tiene en su familia; es por ello que se presentan a continuación algunas normas que se deben convertir en un hábito:

- Respetar los tiempos de cada comida (desayuno, almuerzo, merienda)
- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Buenos modales en la mesa; comer despacio y con tranquilidad.
- No usar los alimentos como premio o castigo.
- Servir porciones adecuadas.

Tabla 29: Hábitos alimenticios

Malos Hábitos	Buenos Hábitos
<p data-bbox="408 488 715 521">Comer comida chatarra</p> 	<p data-bbox="954 488 1260 521">Comer comida nutritiva</p> 
<p data-bbox="400 757 722 790">Comer frente al televisor</p> 	<p data-bbox="991 757 1225 790">Comer en la mesa</p> 
<p data-bbox="376 999 746 1032">Comer con las manos sucias</p> 	<p data-bbox="887 999 1326 1032">Lavarse las manos antes de comer</p> 
<p data-bbox="360 1263 762 1296">Preparar los alimentos sin lavar</p> 	<p data-bbox="895 1263 1313 1296">Lavar los alimentos para preparar</p> 
<p data-bbox="464 1514 659 1547">Comer deprisa</p> 	<p data-bbox="951 1514 1262 1547">Comer con tranquilidad</p> 
<p data-bbox="300 1778 539 1812">Comer demasiado</p> 	<p data-bbox="954 1778 1257 1812">Comer moderadamente</p> 

<p>Comer con las manos</p> 	<p>Usar la cuchara para comer</p> 
<p>Hablar con la boca llena</p> 	<p>Hablar luego de comer</p> 
<p>Comer sin un horario</p> 	<p>Comer a la hora adecuada</p> 
<p>Comer mientras trabaja</p> 	<p>Realizar una actividad a la vez</p> 
<p>Comida chatarra siempre, nutritiva a veces</p> 	<p>comida nutritiva siempre, chatarra a veces</p> 
<p>Jugar videojuegos</p> 	<p>Jugar al aire libre</p> 

Fuente: figuras prediseñadas de internet

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Guía N° 6



La pirámide alimenticia

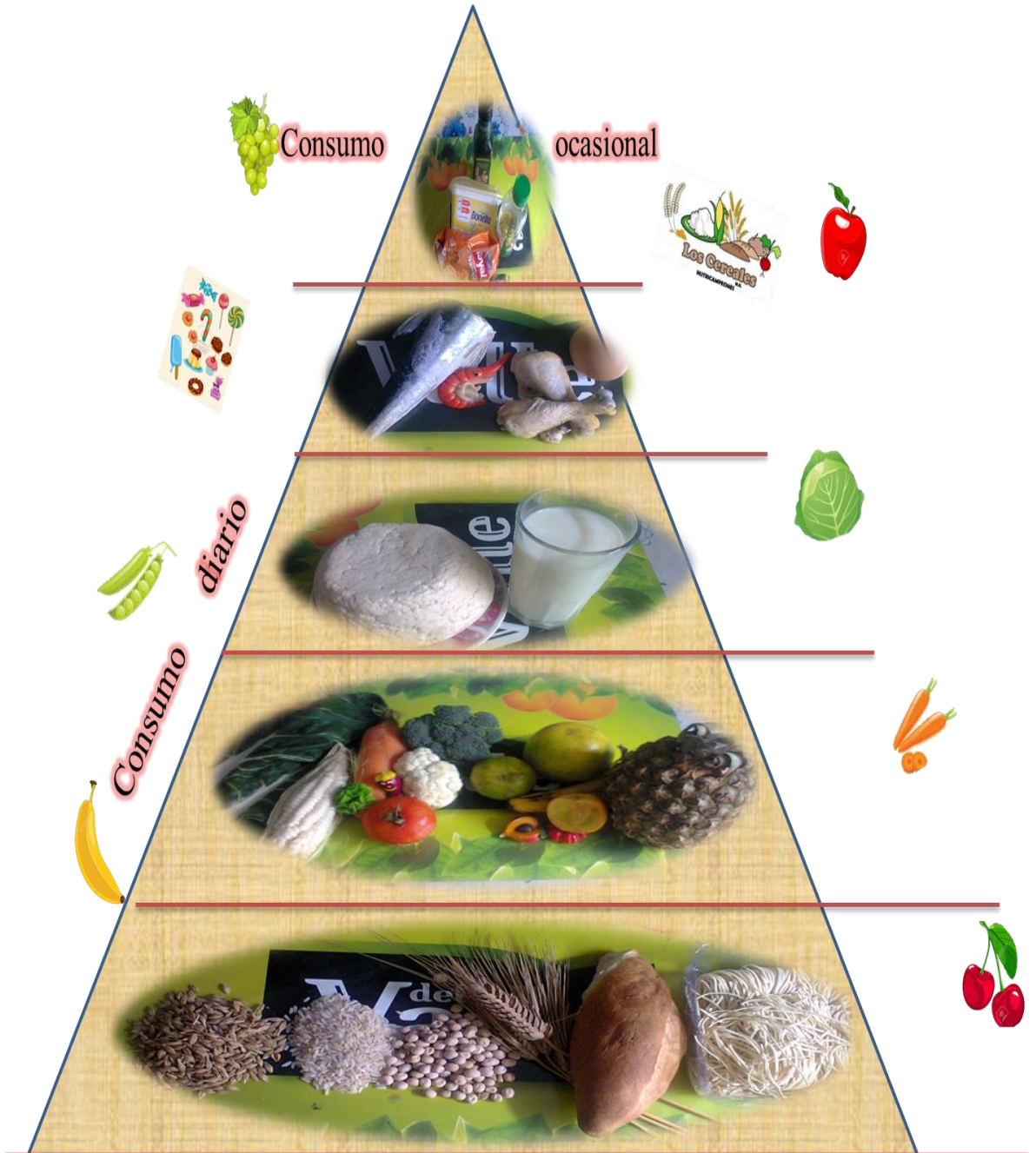


Figura 4: Pirámide alimenticia
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

La pirámide alimenticia es una guía los alimentos que debemos consumir, tomando en cuenta la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para una alimentación saludable, la base de la pirámide contiene alimentos que deben ser consumidos a diario; en la parte media los que deben ser consumidos varias veces a la semana y en la parte superior encontramos los alimentos que debemos consumir ocasionalmente.

Grupos de Alimentos de la pirámide alimenticia

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada y balanceada todos los alimentos disponibles en nuestro entorno, debemos hacer una correcta selección al momento de adquirir estos alimentos; optar por los más frescos, así obtendremos una alimentación saludable” (MINISTERIO DE SALUD, Presidencia de la Nación, p. 19)

Existen diferentes maneras de ilustrar estos grupos de alimentos en una gráfica. La más conocida es la Pirámide, que es de origen norteamericano.

GRUPO 1: Cereales

Los cereales se encuentran en la base de la pirámide, son de consumo diario en porciones equilibradas, dentro de estos tenemos: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, sus **derivados** (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas), también tenemos **legumbres secas** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.



Figura 5: Cereales

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

GRUPO 2: Frutas y verduras

Son fuente principal de Vitaminas C y A, de Fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio, se caracterizan por ser ricas en antioxidantes.

Incluye todos los vegetales y frutas comestibles, es importante fomentar el consumo de 3 a 5 porciones diarias de vegetales y de 2 a 4 porciones de frutas.



Figura 6: Frutas y verduras
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

GRUPO 3: Lácteos

En este grupo encontramos leche, queso, yogurt; estos alimentos son fuente de calcio para los niños al igual que los adultos, deben consumirse de 2 a 3 veces al día.



Figura 7: Lácteos
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Grupo 4: Carnes, pescado, huevos

Este grupo contribuye con las mejores proteínas, siendo fuente principal de Hierro, incluye a todas las carnes comestibles de animales y aves de crianza o de caza y pescados.



Figura 8: Carnes, pescado, huevos
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

GRUPO 5: Grasa y azúcares

Es la parte más pequeña de la pirámide para limitar el excesivo consumo de estos alimentos, su función principal es proporcionar energía. Se debe preferir grasas buenas como aceite de oliva, girasol, canola y evitar grasas saturadas como mayonesas, frituras, mantequillas, cremas, tocino entre otras.

Estos alimentos deben consumirse ocasionalmente.



Figura 9: Grasas y azúcares
Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

Para realizar un plan de alimentación para un individuo es importante integrar todos los grupos de alimentos en las porciones correctas para evitar un exceso o deficiencia de nutrientes y poder obtener una dieta adecuada, variada y suficiente.

El Agua

Además de comer los alimentos que están organizados en la pirámide con cada proporción recomendada, es necesario tomar agua en buena cantidad ya que es el mayor componente del cuerpo humano además nos ayuda a prevenir el estreñimiento y eliminar toxinas. Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas.

Se recomienda a los deportistas, mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua.



Higiene de los alimentos

(MINISTERIO DE SALUD, Presidencia de la Nación, p. 40)

- Es necesario cocinar muy bien las carnes y los pescados (no dejar a medio cocer) y consumirlos inmediatamente.
- Las preparaciones calientes deben mantenerse calientes y las frías, bien frías, las bacterias se multiplican en alimentos tibios o a temperatura ambiente.
- Debemos desechar en su totalidad todo lácteo o alimento que presente moho, pues aunque algunas partes parezcan sanas, pueden contener sustancias tóxicas eliminadas por el hongo.
- Para descongelar podemos cocinar directamente o bien utilizar el compartimiento general de la heladera. NO es recomendable hacerlo con agua caliente, al sol o a temperatura ambiente puesto que perdería sabor, textura y valor nutritivo, y correría el riesgo de contaminarse.
- Recordemos lavar las frutas y verduras con agua potable.

Entre las normas de higiene más importantes tenemos: los alimentos deben preferirse frescos y cocinarse sólo el tiempo necesario, para mantener sin variación la mayor cantidad de sus nutrientes, es conveniente lavar cuidadosamente las frutas y las verduras, para evitar ingerir parásitos que dañan el organismo; además se deben botar los alimentos descompuestos, y mantener la cocina siempre aseada.

Para la manipulación de los alimentos debemos:

1. LIMPIAR: Lave las manos, los utensilios y superficies con agua jabonosa caliente antes y después de la preparación de los alimentos, especialmente después de preparar carnes, aves, huevos o pescado a fin de protegerse adecuadamente contra las bacterias y parásitos que dañan el organismo. El uso de un limpiador desinfectante o una mezcla de cloro y agua sobre las superficies y jabón antibacteriano en las manos puede proporcionar aún mayor protección.
2. SEPARAR: Mantenga las carnes crudas, aves, huevos y pescados y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer; jamás ponga alimentos cocidos sobre un plato que se usó previamente para carnes crudas, aves, huevos o productos de mar.
3. COCINAR: Cocine los alimentos a las temperaturas internas apropiadas (esto puede variar dependiendo de los diferentes cortes o tipos de carnes y aves), cocine los huevos hasta que las claras y las yemas estén duros.
4. ENFRIAR: Refrigere o congele los alimentos que se descomponen, alimentos preparados y sobras antes de dos horas y asegúrese de que refrigerador y que el congelador esté regulados y graduados correctamente. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 71)

Guía N° 8



¿Por qué es importante el ejercicio físico?

El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

La práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable, son esenciales para prevenir la enfermedad y promover la salud.

Los niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas, reducir las horas que pasan frente al televisor, videojuegos.

Como padres debemos ser los pioneros en casa al momento de practicar actividad física mediante un paseo al aire libre, subir y bajar por las escaleras, bajarnos metros antes de nuestra parada antes para caminar un poco.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tabla 30: Modelo operativo

Etapas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Socialización	Reunión con el director de la institución y docente del aula. Establecer acuerdos con los actores principales de la investigación.	Computadora Proyector	Octubre 2015	Autora de la propuesta: Geoconda Redrobán Director del plantel	Observación
Planificación	Planificar un cronograma de trabajo, en el cual se informe detalladamente como se efectuará el manual	Computadora Proyector Afiches	2 semanas	Autora de la propuesta: Geoconda Redrobán	Observación
Ejecución de la propuesta	Charlas a los docentes sobre el manual. Capacitación a los niños acerca del manual Entrega del manual	Manual Computadora Proyector	Primer quimestre año lectivo 2015- 2016	Autora de la propuesta: Geoconda Redrobán Director del plantel Docentes	Observación
Evaluación	Aplicación de cuestionarios Seguimiento al desarrollo de las actividades ejecutadas al inicio, durante y final del proceso	Cuestionarios	Febrero 2016	Autora de la propuesta: Geoconda Redrobán	Cuestionarios

Fuente: Metodología

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

6.8 ADMINISTRACIÓN

La propuesta administrará en primera instancia los padres; ya que ellos estarán pendientes de la alimentación de sus hijos, los docentes; porque enseñarán los buenos hábitos para conseguir una balanceada alimentación, y el Sr. Director porque socializara el presente manual a los demás compañeros profesores.

Tabla 31: Plan de evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Qué evaluar?	Manual sobre una adecuada alimentación
2.- ¿Por qué evaluar?	Para determinar la eficiencia y eficacia de la propuesta
3.- ¿Para qué evaluar?	Para que se cumplan los objetivos propuestos y poder mejorar la calidad de educación
4.- ¿Con qué criterios?	Efectividad: para evaluar el cumplimiento de los buenos hábitos alimenticios dentro del hogar y la escuela.
5.- Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6.- ¿Quién evalúa?	Investigadora
7.- ¿Cuándo evaluar?	Al culminar la propuesta
8.- ¿Cómo evaluar?	Observación
9.- Fuentes de información	Padres de familia, director, docentes
10.- ¿Con qué evaluar?	Con la aplicación de un plan de evaluación

Fuente: Tutoría de la investigación científica

Elaborado por: Redrobán Chamorro Geoconda Nataly

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. Bibliografía

- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución Política del Ecuador* .
- Ausubel, D. (1983). *Aprendizaje Significativo*.
- Ayuntamiento de Valencia. (2009). *2 Guía de Nutrición y Alimentación Saludable*. Valencia.
- Clavijo, N. (2013). *La nutrición y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes*. Ambato.
- Congreso Nacional. (2003). *Código de la Niñez y la adolescencia*.
- COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN MSP ECUADOR. (2011). *Manual de consejería nutricional*. Quito.
- Cuevas, A. (2002). *Desarrollo Personal y rendimiento escolar en alumnos de educación primaria*. Mexico.
- Erazo, F. (2013). *la comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de Educación inicial "Jerusalén", parroquia Huachi chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*.
- FAO y Ministerio de Educación de la Nación . (2009). *Educación Alimentaria y Nutricional*. Argentina.
- González, E. (2001). *Piaget: La Formación de la Inteligencia*. Mexico.
- Gonzales, V. (2014). *Teoría conductista de Ivan Pavlov*. Obtenido de <https://prezi.com/tq7iskx36l1d/la-teoria-conductista-de-ivan-pavlov/>
- Gordon H. Bower, E. (1989). *Teorías del Aprendizaje*. Mexico.
- Gordon H. Bower, E. R. (1989). *Capítulo 3 "Teorías del Aprendizaje"*. . México.
- Guilar, M. (2009). Las ideas de Bruner: "De la Revolución Cognitiva a la Revolución Cultural". *Educere*.
- Hidalgo, O. (2012). *FACTORES ESCOLARES Y EXTRA-ESCOLARES QUE INCIDEN EN EL FRACASO ESCOLAR DE LOS/AS ESTUDIANTES DE LA "UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL MANUELA CAÑIZARES" DE LA CIUDAD DE QUITO. AÑO LECTIVO 2010-2011*. Quito.
- Hirosho, N. (2005). *Salud Integral*.

- Holmes. (1999). *Teorías del Aprendizaje*.
- LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL. (2011). *Reglamento de la LOEI*. Quito.
- Mantilla, B. (s.f.). *Salud Integral: evolucion del concepto y propuesta actual*. Colombia.
- Mathew Jukes, J. M. (2002). *Nutrición y Educación*. Obtenido de En Nutricion: La base para el desarrollo:
http://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief2_SP.pdf
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2012). *Educación General Básica*. Obtenido de <http://educacion.gob.ec/educacion-general-basica/>
- MINISTERIO DE EDUCACION. (2012). *Marco Legal Educativo: Constitución de la Republica, LOEI y Reglamento General*. Quito.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Presidencia de la Nación. (2012). *CONSEJERÍA EN HÁBITOS ALIMENTARIOS. Manual para Nutricionistas y Multiplicadores de Guías Alimentarias*. Buenos Aires.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2011). *MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA*. Obtenido de ACCIÓN NUTRICIÓN: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion/>
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR. (2012). *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud*. Quito.
- MINISTERIO DE SALUD PUBLICA. (s.f.). *Guia de alimentacion*.
- MINISTERIO DE SALUD, Presidencia de la Nacion. (s.f.). *Consejeria en Habitros Alimenticios*. Buenos Aires.
- Ministerio de Sanidad, P. S. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación. (2012). *Vida y salud integral*. Venezuela.
- Moreira, M. (2013). *La pirámide nutricional y su influencia en el rendimiento académico en los niños del séptimo grado de la unidad educativa francesco ricatti de la parroquia cotocollao cantón Quito, provincia de Pichincha*.
- Navarro, E. R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.
- Novak, J. D. (1998). *Aprendizaje y conocimiento* . Madrid.

- OMS. (1946). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (Febrero de 2012). *10 datos sobre la nutrición*. Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (Febrero de 2012). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de Nutrición para la salud y el desarrollo.
- Ortega, W. (s.f.). *INSTRUCTIVO PARA LA APLICACION DE LA EVALUCION ESTUDIANTIL*.
- Piaget, J. (1973). *Estudios de psicología genética*. Buenos Aires.
- Piaget, J. (1983). *Teoria Genetica Evolutiva*.
- PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. (24 de JUNIO de 2013). *OBJETIVOS NACIONALES PARA EL BUEN VIVIR*. Obtenido de <http://www.buenvivir.gob.ec/>
- Rodríguez, I. (2008). *Éxito y fracaso escolar en contextos socioculturales interculturales*.
- Rodríguez, M. L. (2008). *Teoria del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva*. Barcelona.
- Saire, J. (s.f). *Tipos de Aprendizaje*. Obtenido de <http://galeon.com/informatica-saire/DIDACTICA2.pdf>
- Sánchez, F. (2010). *La nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela 4 de febrero de la parroquia Humbalo, del cantón Pelileo, de la provincia del Tungurahua*.
- SCHUNK, D. H. (2012). *TEORIAS DEL APRENDIZAJE*. MEXICO.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid.
- TIPOS DE APRENDIZAJE. (s.f.). Aprendizaje y sus tipos.
- UNED, F. d. (2015). *Guia de alimentacion y salud*.
- Viteri, C. (2012). *DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE EL ÍNDICE DE QUETELET, EN UNA POBLACIÓN DE ESCOLARES RURALES DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA*. 6.
- Wilma B. Freire, C. L. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador*. Quito.

2. ANEXOS

Anexo 1: Encuesta dirigida a estudiantes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACION BÁSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO,
PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS A. MARTINEZ"

Apreciado(a) estudiante:

Al agradecer su colaboración nos permitimos indicarle que la presente encuesta es totalmente confidencial y anónima, para uso académico solamente.

I TEMA: 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.

II OBJETIVO: Analizar la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de la Unidad Educativa Luis A. Martínez.

III INSTRUCTIVO: Lea determinadamente las siguientes preguntas y marque una X en el paréntesis que considere adecuado, eligiendo una o varias alternativas, según corresponda o escribiendo la respuesta en las líneas de puntos.

IV CONTENIDO

1. ¿Para su nutrición acostumbra a consumir?

- a) Desayuno ()
- b) Refrigerio ()
- c) Almuerzo ()
- d) Refrigerio ()
- e) Merienda ()

2. ¿En qué consiste su desayuno generalmente?

- a) Agua aromática ()
- b) Café, chocolate polvo/tabilla ()
- c) Leche, yogurt ()
- d) Pan ()
- e) Huevo ()
- f) Jugo ()
- g) Otros (¿cuáles?) _____

3. ¿En qué consiste, su almuerzo generalmente?

- a) Sopa ()
- b) Arroz ()
- c) Jugo ()
- d) Postre ()

4. ¿En qué consiste, su merienda generalmente?

- a) Sopa ()
- b) Arroz ()
- c) Jugo ()
- d) Postre ()
- e) Otros (¿cuáles?) _____

5. ¿Durante el día qué bebida acostumbra a ingerir?

- a) Agua ()
- b) Jugo ()
- c) Limonada ()
- d) Gaseosa ()
- e) Otras (¿cuáles?) _____

6.- ¿Cuál de las 3 comidas diarias es para usted la más importante?

- a) Desayuno ()
- b) Almuerzo ()
- c) Merienda ()

Por qué? _____

7.- En su opinión, su estado de salud corresponde a un nivel:

- a) Alto ()
- b) Medio ()
- c) Bajo ()

8.- ¿Usted generalmente ingiere las comidas diarias a un horario adecuado?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

9.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos, considerados “chatarra” consume usted con mayor frecuencia? Puede elegir una o varias respuestas.

- a) Papas fritas ()
- b) Hamburguesas ()
- c) Pizza ()
- d) Doritos, chitos, papas ()

e) Otros (¿cuáles?) _____

10.- ¿En promedio general, ¿cuál es su calificación durante el primer y segundo quimestre?

Rendimiento académico		I Quimestre	II Quimestre
Domina los aprendizajes requeridos.	9-10		
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7-8		
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5-6		
No alcanza aprendizajes requeridos.	≤ 4		

11.- ¿En promedio general, ¿cuál es su evaluación de desarrollo comportamental durante el primer y segundo quimestre?

Desarrollo comportamental	I Quimestre	II Quimestre
A= Muy satisfactorio		
B= Satisfactorio		
C= Poco satisfactorio		
D= Mejorable		
E= Insatisfactorio		

12.- ¿Cuántas veces a la semana usted realiza actividad física?

- a) De 1 a 3 veces ()
- b) De 3 a 5 veces ()
- c) Más de 5 veces ()

13.- ¿Tiene una participación activa en el aula?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

Gracias por su amable colaboración.

Anexo 2: Encuesta dirigida a docentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACION BÁSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE CUARTO AÑO, PARALELO
“A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS A. MARTÍNEZ”**

Apreciado(a) docente:

Al agradecer su colaboración nos permitimos indicarle que la presente encuesta es totalmente confidencial y anónima, para uso académico solamente.

I TEMA: 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.

II OBJETIVO: Analizar la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de la Unidad Educativa Luis A. Martínez.

III INSTRUCTIVO: Lea determinadamente las siguientes preguntas y marque una X en el paréntesis que considere adecuado, eligiendo una o varias alternativas, según corresponda o escribiendo la respuesta en las líneas de puntos.

IV CONTENIDO

1.- ¿De acuerdo con la alimentación, ¿cuál es el estado de salud de los niños?

- a) Muy bueno ()
- b) Bueno ()
- c) Regular ()

2.- Durante el recreo ¿qué tipo de alimentación consumen los niños?

- a) Comida chatarra ()
- b) comida nutritiva ()

3.- ¿Qué enfermedades o desordenes ha observado usted en los niños que estén relacionadas con la alimentación?

- a) Anemia ()
- b) Obesidad ()
- c) Enfermedades gastrointestinales ()
- d) Otros (¿Cuáles?)_____

4.- ¿En el exterior de la escuela ha observado la presencia de vendedores de comida a la entrada y salida de clases?

- a) Si ()
- b) No ()

¿Cuál es su opinión al respecto?

5.- En general ¿Cuál es el nivel de atención de los niños?

- a) Alto ()
- b) Medio ()
- c) Bajo ()

6.- En promedio general, ¿cuál es la calificación de los estudiantes durante el primer y segundo quimestre?

Rendimiento académico		I Quimestre	II Quimestre
Domina los aprendizajes requeridos.	9-10		
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7-8		
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5-6		
No alcanza aprendizajes requeridos.	≤ 4		

7.- En promedio general, ¿cuál es la evaluación de desarrollo comportamental de los estudiantes durante el primer y segundo quimestre?

Rendimiento académico		I Quimestre	II Quimestre
A= Muy satisfactorio			
B= Satisfactorio			
C= Poco satisfactorio			
D= Mejorable			
E= Insatisfactorio			

8.- ¿Qué alternativas se podrían implementar para mejorar la nutrición y elevar el rendimiento académico en los niños?

a) _____

b) _____

Gracias por su amable colaboración.

Anexo 3: Solicitud para realizar encuestas

Ambato, 13 de Mayo de 2015

Msc.
Eduardo Mejía
Vicerrector
Unidad Educativa "Luis A. Martínez"

Presente

De mis consideraciones

Yo, **GEOCONDA NATALY REDROBAN CHAMORRO** con C.I. **1804458873** estudiante del Décimo semestre paralelo "A" de la carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA** de la modalidad presencial, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, solicito a usted de la manera más comedida se me autorice realizar un estudio sobre:

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS A. MARTINEZ" DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA TUNGURAHUA.


Por la favorable atención a la presente expreso mis agradecimientos.

Atentamente,



GEOCONDA NATALY REDROBAN CHAMORRO
C.I. **1804458873**

Autorizado



Anexo 4: Certificado de haber realizado las encuestas



Unidad Educativa "LUIS A. MARTÍNEZ"



CERTIFICADO

A petición de la Sra. GEOCONDA NATALY REDROBAN CHAMORRO con Cedula de Ciudadanía N° 1804458873 estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, modalidad Presencial de la Universidad Técnica de Ambato, me permito certificar en legal forma que realizó la encuesta a los niños del cuarto A.E.G.B paralelo "A" con el tema: "La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo "A" en nuestra Institución Educativa.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad; pudiendo la interesada hacer uso del presente documento como a bien creyere conveniente.

Ambato 13 de Mayo del 2015

Mg. Eduardo Mejía L.

VICERRECTOR ENCARGADO U.E. L.A.M.



Calle Quito 05-08 y Av. Cevallos Teléfono: 03-2821774 Fax 03-823473
Email istelamedu@yahoo.es
Ambato-Ecuador

Anexo 5: Fotografías de la encuesta

Unidad Educativa Luis A. Martínez



Aplicando encuesta a docente



Aplicando encuesta a docente de aula



Aplicando encuesta a docente



Aplicando encuesta a docente



Aplicando encuesta a docente



Aplicando encuesta a docente de Cuarto "A"



Aplicando encuestas a los niños



Recogiendo encuestas aplicadas

