



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

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 NUTRICION Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ISIDRO AYORA, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”.

AUTORA: Clavijo Factos Nadia Nathaly

TUTOR: Lic. Msc. Marcelo Remigio Castillo Bustos

AMBATO - ECUADOR

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lic. Msc. Marcelo Remigio Castillo Bustos CC 210000383-5, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ISIDRO AYORA", DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA", desarrollado por la egresada Nadia Nathaly Clavijo Factos, 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.

Ambato, 20 de Febrero del 2013.

.....
Lic. Msc. Marcelo Remigio Castillo Bustos

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, 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.

.....

Nadia Nathaly Clavijo Factos

C.C: 171922519-3

AUTORA

CESION 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 INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”, 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 autora y no se utilice con fines de lucro.

.....

Nadia Nathaly Clavijo Factos

C.C: 171922519-3

AUTORA

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

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”, presentada por la Srta. Nadia Nathaly Clavijo Factos, egresada de la Carrera de Educación Básica promoción: Marzo – Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Dr. Mg. Héctor Manuel Silva Escobar

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

Dra. Carmen Amelia Acurio Manzano

Dra. Mg. Martha Yolanda Torres Villacís

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño.

A ti DIOS que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa.

Con mucho cariño principalmente a mis padres Neptalí y Rita que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. Gracias por todo papi y mami por apoyarme en la carrera que escogí para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor.

Este trabajo que me llevó mucho tiempo hacerlo es para ustedes, solamente les estoy devolviendo lo que ustedes me dieron en un principio.

A mi hermano Lenin gracias por estar conmigo y apoyarme siempre, te quiero mucho.

Andrés, muchas gracias por estar conmigo en este día tan importante para mí, solo quiero agradecerte por todo el apoyo que me has dado para continuar y seguir con mi camino y recuerda que eres muy importante para mí.

Finalmente y no menos importante a mi querido hijo Cristopher Giordano quien ha sido la motivación para seguir adelante, por quien cada día tiene sentido, el testigo silencioso de mis luchas cotidianas en busca de un mejor futuro, a él, mi esperanza, mi alegría, mi vida y la culminación de este trabajo y lo que representa.

Nadia Clavijo Factos

AGRADECIMIENTO

En primer lugar te agradezco a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

De manera muy especial quiero agradecer a mi tutor de tesis, Lic. Msc. Marcelo Castillo por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mi familia, Neptalí, Rita y Lenin que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me han demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A Andrés, por su apoyo incondicional en mi carrera universitaria y demostrarme que siempre podré contar con él.

Quiero expresar mi agradecimiento a mi tesoro más hermoso que la vida me ha regalado mi hijo Cristopher Giordano, porque él tuvo que soportar largas horas sin la compañía de su mamá, sin poder entender, a su corta edad, el porqué prefería estar frente a la pantalla del computador y no jugando con él.

Finalmente quiero agradecer a todos quienes han sido parte de mi vida y quienes me han sabido apoyar en todo momento.

Nadia Clavijo Factos

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Páginas Preliminares

Carátula	i
Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación	ii
Autoría de la investigación	iii
Cesión de derechos de autor	iv
Aprobación del tribunal	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de cuadros e ilustraciones	xv
Resumen ejecutivo	xviii
Introducción	1

CAPITULO I

El Problema

1.1 Tema de investigación	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización	3

1.2.2	Árbol de problemas	5
1.2.3	Análisis crítico	5
1.2.4	Prognosis	6
1.2.5	Formulación del problema	7
1.2.6	Preguntas directrices	7
1.2.7	Delimitación del objeto de investigación	7
1.3	Justificación	8
1.4	Objetivos	9
1.4.1	Objetivos general	9
1.4.2	Objetivos específicos	9
CAPITULO II		
Marco Teórico		
2.1	Antecedentes investigativos	10
2.2	Fundamentación filosófica	11
2.3	Fundamentación legal	13
2.3.1	Constitución Política de la República del Ecuador	13
2.3.2	Código de la niñez y adolescencia	14
2.4	Categorías fundamentales	16
A.	Buen vivir	17

a. Definición	17
B. Salud	17
a. Definición	17
C. Ejercicio físico	17
a. Definición	17
D. Beneficios del ejercicio físico	18
a. En el sistema cardio respiratorio	18
b. En los músculos	18
c. En los huesos	18
d. En las articulaciones	19
e. Contra el dolor y las lesiones	19
f. Contra el envejecimiento	20
E. Factores determinantes del estado de la salud	20
a. Medioambientales	20
b. Socioculturales	21
c. Hábitos de vida	21
F. Alimentación	22
a. Definición	22
G. Hábitos alimentarios	22

a. La educación de los hábitos alimentarios	22
b. Los errores alimentarios	23
c. Respetar los gustos personales del niño	23
d. Los dulces y las golosinas	23
H. La nutrición	24
a. Definición	24
I. Tipos de nutrientes	24
a. Macro nutriente	24
b. Glúcidos	24
c. Lípidos	25
d. Proteínas	25
e. Agua	26
f. Micronutrientes	26
g. Vitaminas	26
h. Vitamina A	26
i. Vitamina C	27
j. La fibra	28
k. Algunos alimentos que contienen mucha fibra	28
J. Clasificación de las vitaminas	28

a. Vitaminas hidrosolubles	29
b. Vitaminas liposolubles	29
K. Funciones de los nutrientes	29
a. Energéticos	30
b. Estructurales	30
c. Reguladores	30
L. Pedagogía	31
a. Definición	31
M. Didáctica	32
a. Definición	32
N. Clasificación de la didáctica	32
a. Didáctica General	32
b. Didáctica Específica	32
c. Didáctica Diferencial	33
O. Enseñanza	33
a. Definición	33
P. El Aprendizaje	34
Q. Tipos de Aprendizajes	34
a. Aprendizaje Receptivo	35

b. Aprendizaje por descubrimiento	35
c. Aprendizaje significativo	35
d. Aprendizaje repetitivo	36
R. Estrategias de aprendizaje	36
2.5 Hipótesis	37
2.6 Señalamiento de variables	37
CAPITULO III	
Metodología	
3.1 Enfoque	38
3.2 Modalidad	39
3.3 Nivel de tipo de investigación	39
3.4 Población y muestra	40
3.5 Operacionalización de variables	41
3.6 Recolección de información	43
3.7 Recolección de la investigación	44
3.8 Procesamiento y análisis	44
CAPITULO IV	
Análisis e interpretación de resultados	45
Comprobación de hipótesis	66

CAPITULO V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones	68
5.2 Recomendaciones	69

CAPITULO VI

Propuesta

6.1 Datos informativos	70
6.2 Antecedentes de la propuesta	71
6.3 Justificación	72
6.4 Objetivos	73
6.5 Análisis de factibilidad	74
6.6 Fundamentación	75
6.7 Metodología modelo operativo	113
6.8 Modelo operativo	119
6.9 Administración de la propuesta	121
6.10 Cronograma de actividades	123
6.11 Previsión de la evaluación	124

BIBLIOGRAFÍA	125
---------------------	------------

ANEXOS	127
---------------	------------

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Cuadro N° 1: Población y muestra de investigación	40
Cuadro N° 2: La nutrición variable independiente	41
Cuadro N° 3: El aprendizaje variable dependiente	42
Cuadro N° 4: Recolección de información	43
Cuadro N° 5: Consumo de hortalizas y vegetales	46
Cuadro N° 6: Consumo de cárnicos	47
Cuadro N° 7: Frecuencia del consumo de frutas	48
Cuadro N° 8: Nivel de consumo de productos lácteos	49
Cuadro N° 9: Refuerzo vitamínico según prescripción médica	50
Cuadro N° 10: Cansancio de los estudiantes en horas de clase	51
Cuadro N° 11: Nivel de aprendizaje	52
Cuadro N° 12: Cumplimiento de tareas escolares	53
Cuadro N° 13: Asimilación de explicaciones docentes	54
Cuadro N° 14: Rendimiento académico	55
Cuadro N° 15: Consumo de hortalizas y vegetales	56
Cuadro N° 16: Consumo de cárnicos	57
Cuadro N° 17: Frecuencia del consumo de frutas	58

Cuadro N° 18: Nivel de consumo de productos lácteos	59
Cuadro N° 19: Refuerzo vitamínico según prescripción médica	60
Cuadro N° 20: Cansancio de los estudiantes en horas de clase	61
Cuadro N° 21: Nivel de aprendizaje	62
Cuadro N° 22: Cumplimiento de tareas escolares	63
Cuadro N° 23: Asimilación de explicaciones docentes	64
Cuadro N° 24: Rendimiento académico	65
Cuadro N° 25: Plan de acción	114
Cuadro N° 26: Modelo operativo	119
Cuadro N° 27: Administración de la propuesta	121
Cuadro N° 28: Presupuesto administrativo	121
Cuadro N° 29: Cronograma de actividades	123
Cuadro N° 30: Previsión de la evaluación	124
Gráfico N° 1: Árbol de problemas	5
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	16
Gráfico N° 3: Consumo de hortalizas y vegetales	46
Gráfico N° 4: Consumo de cárnicos	47
Gráfico N° 5: Frecuencia del consumo de frutas	48
Gráfico N° 6: Nivel de consumo de productos lácteos	49

Gráfico N° 7: Refuerzo vitamínico según prescripción médica	50
Gráfico N° 8: Cansancio de los estudiantes en horas de clase	51
Gráfico N° 9: Nivel de aprendizaje	52
Gráfico N° 10: Cumplimiento de tareas escolares	53
Gráfico N° 11: Asimilación de explicaciones docentes	54
Gráfico N° 12: Rendimiento académico	55
Gráfico N° 13: Árbol de problemas	56
Gráfico N° 14: Categorías fundamentales	57
Gráfico N° 15: Consumo de hortalizas y vegetales	58
Gráfico N° 16: Consumo de cárnicos	59
Gráfico N° 17: Frecuencia del consumo de frutas	60
Gráfico N° 18: Nivel de consumo de productos lácteos	61
Gráfico N° 19: Refuerzo vitamínico según prescripción médica	62
Gráfico N° 20: Cansancio de los estudiantes en horas de clase	63
Gráfico N° 21: Nivel de aprendizaje	64
Gráfico N° 22: Cumplimiento de tareas escolares	65

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

Tema: “LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”.

Autora: Nadia Nathaly Clavijo Factos

Tutor: Lic. Msc. Marcelo Remigio Castillo Bustos

Resumen:

La nutrición juega un papel muy importante en la vida de los estudiantes, y de ella depende el aprendizaje de los mismos; pero en la actualidad la nutrición es un problema que ha venido avanzando en el campo educativo, es por eso que se ha visto la importante necesidad de investigarla, la misma que se la realizó en la Escuela Fiscal “Isidro Ayora” siendo factible puesto que se dispuso de talento humano, recursos materiales, recursos económicos, y el apoyo de maestros y autoridades de la institución. Una vez detectado el problema se procedió a la construcción del marco teórico, para fundamentar apropiadamente las variables de la investigación. Tomando en cuenta que el presente trabajo se lo oriento en el constructivismo social, se decidió realizar una investigación cualitativa, dando importancia a la descripción de la relación causa efecto. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboraron los respectivos instrumentos que sirvieron para el proceso investigativo, y a su vez para tabular, analizar e interpretar los datos obtenidos, pudiendo así establecer las debidas conclusiones y recomendaciones. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear la propuesta de solución al problema, la misma que contempla la ejecución de una guía sobre la pirámide alimenticia con la finalidad de potencializar la nutrición y mejorar el aprendizaje de los estudiantes de tal manera de que los estudiantes de la Institución Educativa tengan una mejor nutrición.

Descriptores: Nutrición, Aprendizaje, Factible, Marco Teórico, Constructivismo, Cualitativa, Metodología, Conclusiones, Recomendaciones, Propuesta.

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador, debido a la crisis económica y social (pobreza, desnutrición y carencia de servicios), los desequilibrios sociales se han evidenciado con mayor claridad.

Uno de los derechos del ser humano es el derecho a las necesidades básicas, es decir tener acceso a los bienes y servicios esenciales que garanticen la supervivencia: alimentación adecuada (nutrición), vestido, vivienda, atención médica, educación y salud.

Los educandos necesitan tener una alimentación nutritiva porque es su derecho y también es un factor muy importante que influye en el aprendizaje, ya que la nutrición consiste en aprovechar los componentes que poseen los alimentos en cantidad y calidad suficientes, para satisfacer las necesidades del organismo, este busca un cambio relativamente estable en el conocimiento de los estudiantes como consecuencia de las experiencias de los mismos.

La presente investigación se desarrolla por capítulos:

En el capítulo I, trata sobre el problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objeto de investigación, la justificación y los objetivos.

Seguidamente en el capítulo II, se aborda el marco teórico, fundamentación filosófica, fundamentación legal, y en base a las categorías fundamentales se desarrolla la hipótesis y las variables.

El capítulo III, trata sobre la metodología: enfoque, modalidad, nivel de tipo de investigación, también se da a conocer la población y muestra, así como la Operalización de variables, recolección de información, recolección de la investigación, procesamiento y análisis.

En el capítulo IV, se encuentra el análisis e interpretación de resultados para la verificación de la hipótesis.

En el capítulo V, encontramos las conclusiones y recomendaciones que surgen de las encuestas realizadas.

Finalmente el capítulo VI, consta de la propuesta surgida de la investigación realizada para su aplicación en la institución educativa motivo de nuestra investigación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel.

La producción de alimentos y el rendimiento de los principales productos de consumo, su relación con los mercados (de productos, de trabajo y financieros) son importantes para establecer el potencial que la seguridad alimentaria y nutricional ofrece a la sociedad ecuatoriana como una estrategia de desarrollo.

A nivel nacional, se evidencia un problema muy significativo en la nutrición, por lo que existe un gran porcentaje de personas desnutridas o que padecen hambre se redujo de 26% en 1999 a un 18% en 2006; la reducción global en estos años ha sido del 5% (8.6% únicamente en el 2006). Aun así, en la Amazonía y la Sierra, se presenta el 24% de personas que sufren de desnutrición, mientras que en la costa es del 12.5%.

En las instituciones educativas de la provincia de Pichincha el problema de nutrición y su influencia en el aprendizaje es en lo que se está trabajando de manera específica con el fin de erradicar la desnutrición en los niños y niñas.

Para enfrentar estos problemas en la provincia de Pichincha, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) firmó un convenio con el Gobierno Provincial para apoyar las capacidades locales orientadas a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la diversificación de la dieta de niños preescolares y escolares y otras personas vulnerables.

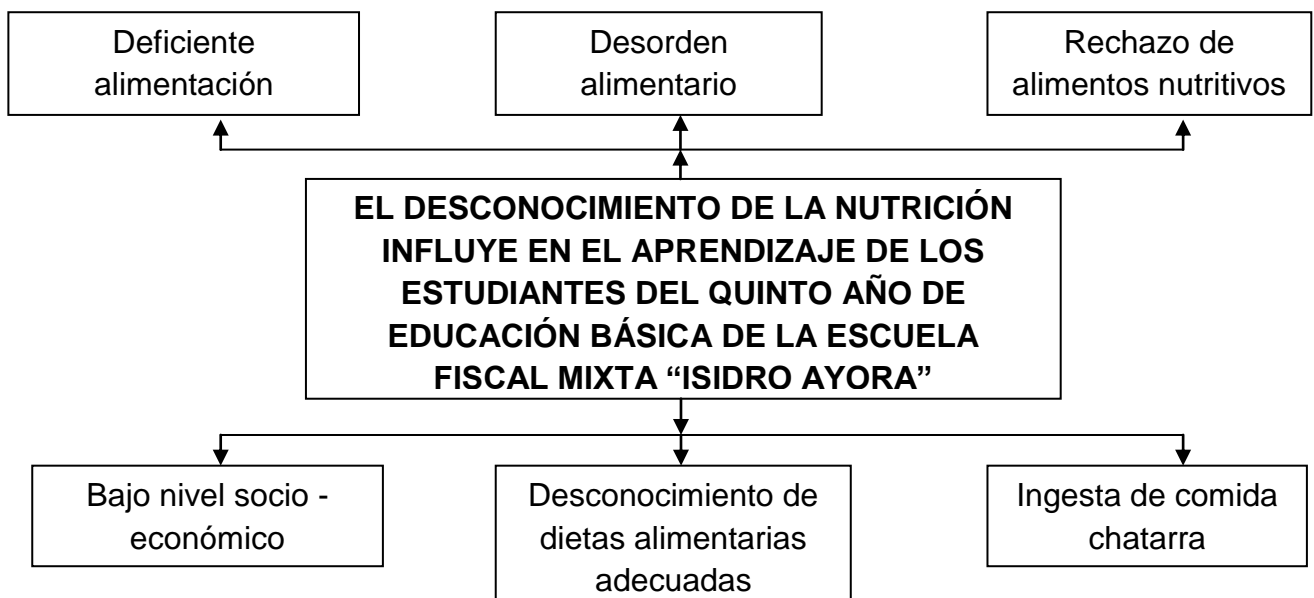
De igual manera en la Escuela Fiscal "Isidro Ayora" perteneciente a la Parroquia de Uyumbicho, se ha observado varios casos de desnutrición en los niños y niñas del plantel, situación con porcentajes elevados en el Quinto año de Educación Básica; esta problemática se agrava ya que los

citados escolares por pertenecer a un sector de bajos recursos económicos, muy poco consumen productos en el bar, por tanto se muestran cansados, con deficiente atención y conocimiento, lo que afecta a su desempeño académico.

1.2.2 Árbol de problemas

Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly



1.2.3 Análisis crítico

Esta investigación es de mucha importancia ya que los problemas que se han podido identificar a través de un proceso de observación directa demuestran la existencia de una serie de causas entre ellas, el hecho de que la Institución Educativa se encuentre ubicada en una comunidad de nivel socio – económico medio y bajo, implica que normalmente no acceda al consumo de productos alimentos totalmente nutritivos, es decir

se consumen los productos que se encuentran a primera mano sin necesariamente clasificarlos de acuerdo a su orden nutricional esta situación afecta significativamente a la alimentación balanceada y adecuada que deben tener los niños, niñas y adolescentes para poder responder correctamente en sus diferentes obligaciones escolares.

Así mismo, se ha podido determinar que existe un desconocimiento de dietas alimentarias, por parte de las amas de casa que generalmente son quienes administran las dietas de todos los miembros de la familia, particularmente de los niños y niñas por su vulnerabilidad de acuerdo a la edad.

De la misma forma, la ingesta de comida chatarra por tener sabores y colores agradables al paladar de los niños, tanto que la esencia, el sabor de la comida de la casa se ve disminuida frente a eso y los niños y las niñas prefieren ese tipo de alimentos chatarra en lugar de los alimentos nutritivos. Por lo tanto, se ha podido determinar que existe un deficiente aprendizaje en los niños, hasta el punto de provocar una disminución del coeficiente intelectual.

1.2.4 Prognosis

Si el problema investigado no se resuelve oportunamente persistirá la situación de déficit nutricional en los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora” y esta situación continuará afectando significativamente a la calidad de desempeño de los escolares en el contexto educativo, por tanto se notará poca atención, poca concentración, desmotivación, incumplimiento de tareas y consecuentemente bajo nivel de aprendizaje, situación que puede conducir a la deficiencia escolar.

Si el problema investigado se resuelve oportunamente ya no persistirá la situación de déficit nutricional en los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora” y esta situación ya no continuará afectando significativamente a la calidad de desempeño de los escolares en el contexto educativo, por lo tanto se notará mucha atención, mucha concentración, motivación, cumplimiento de tareas y consecuentemente alto nivel de aprendizaje, situación que conducirá a una eficiencia escolar.

1.2.5 Formulación del problema

¿De qué manera influye la nutrición en el aprendizaje de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha?

1.2.6 Preguntas Directrices

- ¿Cuál es el nivel nutricional de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Isidro Ayora”?
- ¿Qué relación existe entre la nutrición y el aprendizaje de los niños?
- ¿Existe alguna medida para resolver el problema de nutrición?

1.2.7 Delimitación del objeto de investigación

DELIMITACIÓN ESPACIAL:

Provincia: Pichincha

Cantón: Mejía

Parroquia: Uyumbicho

Institución: Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”

Año de Educación Básica: Quinto

DELIMITACIÓN TEMPORAL:

Diciembre 2011 – Noviembre 2012

MUESTRA:

80 estudiantes

3 docentes

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo es importante porque le permitirá a la Escuela Fiscal “Isidro Ayora” conocer los niveles de nutrición en los hogares de los estudiantes, además se podrá identificar que el desempeño de los

escolares sea adecuado y por medio de esto se podrá diseñar una propuesta de solución al problema detectado.

La originalidad de la investigación se centra en un contexto determinado, se encuentra en su forma de trabajo, las investigaciones realizadas, su bibliografía y la propuesta de trabajo, por lo tanto es auténtica por la autora de la investigación.

Los beneficiarios directos del presente trabajo investigativo, son los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, pero indirectamente se beneficiaran todos los niños de la misma institución ya que se considerará a la presente investigación como una fuente de consulta de acuerdo a su interés.

Este proyecto es factible ya que cuenta con las fuentes bibliográficas de acuerdo a la necesidad y el apoyo de las autoridades de la institución, los recursos económicos, materiales, infraestructura y el talento humano preparado para su desarrollo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Investigar la nutrición y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el nivel nutricional de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.
- Analizar el aprendizaje de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica.
- Diseñar una propuesta de solución.

CAPITULO II

MARCO TEÒRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Para desarrollar el presente trabajo, previamente se ha realizado una revisión bibliográfica, llegando a determinar que existen trabajos relacionados con el tema de investigación, estas son:

TEMA	La alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños de la escuela “Planeta Azul”
AUTOR	Villacís Sánchez, Marianela de las Mercedes
CONCLUSIONES	Este trabajo de investigación se desarrolló en la escuela “Planeta Azul, donde se observó la alimentación que tienen y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños. De la observación

	<p>se pudo detectar las diferentes causas por las que los niños no se alimentan, sean éstas por la ausencia de los padres, falta de control en la escuela, desinterés de los docentes, o los niños pasan sin la supervisión de un adulto responsable que guíe lo que deben consumir. Añadido a esto también con la recopilación de la información bibliográfica, se elaboró el Marco Teórico, dentro de éste se realizó los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica, se desarrollo las categorías fundamentales de cada una de las variables que intervienen, además se señaló la hipótesis. La aplicación de las encuestas permitió interpretar y analizar el problema, permitiendo concluir que los padres no tienen conocimientos de una adecuada alimentación. Además se recomienda capacitar a las personas que están en contacto con los niños, como son los padres, familiares, docentes u otras personas que estén al cuidado de los niños. Finalmente se ha realizado una propuesta, denominada: Taller de nutrición para ayudar a mejorar el desarrollo intelectual del niño escolar.</p>
--	---

En la citada investigación se puede notar que la alimentación de los niños, niñas y adolescentes incide en el desarrollo intelectual de los mismos; por lo tanto es posible que además de afectar en el desarrollo intelectual afecte en su aprendizaje puesto que su estado nutricional tiene relación con su estado emocional de acuerdo a la investigación que antecede.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Lamentablemente la sociedad ecuatoriana presenta extremos sociales, pocas personas que lo tienen todo y muchas personas que tienen muy poco, esto implica que la gran mayoría de ciudadanos no tengan los medios y los recursos suficientes para poder tener a su alcance una vida organizada y adecuada, es decir no tiene acceso a un buen nivel de alimentación, no tienen acceso a los mejores servicios, a la calidad de nutrición y esta situación afecta negativamente al proceso educativo de los niños, niñas y adolescentes.

Desde el punto de vista pedagógico, un niño o una niña que presente deficiencias en su nutrición seguramente no atiende, no se concentra y no aprende con facilidad, esto implica que el trabajo que desarrollan los maestros y las maestras por más esfuerzos que estos hagan se tornan infructuosos ya que los escolares no presentan las condiciones adecuadas para desarrollar su aprendizaje.

Un importante valor que debe practicarse en la familia es procurar un buen nivel nutricional de los niños, niñas y adolescentes, lamentablemente por las diferentes problemáticas que se han encontrado y constan en el análisis crítico no se atiende a una nutrición balanceada y adecuada, sino más bien se confunde la alimentación con llenar o satisfacer el hambre de las personas y esto conduce a un problema de carácter socio – educativo.

En el entendido que la epistemología es la ciencia que se orienta al estudio del origen y la construcción del conocimiento una persona que nutricionalmente y fisiológicamente presentan dificultades seguramente

va a tener dificultades para aprender, puesto que la persona es social, psicológica y fisiológica.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La presente investigación está sustentada en los siguientes fundamentos legales:

2.3.1 CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

El Estado promoverá la cultura por la salud y la vida, con énfasis en la educación alimentaria y nutricional de madres y niños, y en la salud sexual y reproductiva, mediante la participación de la sociedad y la colaboración de los medios de comunicación social.

Es una buena gestión por parte del Estado Ecuatoriano poner más atención en la alimentación nutricional y la salud de madres, niños, niñas

y personas vulnerables, ya que en gran parte del país existen por lo general niños que no se encuentran bien alimentados y por lo tanto tienen un deficiente rendimiento escolar.

2.3.2 CÓDIGO DE LA NINEZ Y LA ADOLESCENCIA

TITULO V

DEL DERECHO A ALIMENTOS

Art. 126.-Ámbito y relación con las normas de otros cuerpos legales.- El presente Código regula el derecho a alimentos de los niños, niñas, adolescentes y de los adultos que se señalan en el artículo 128. En lo que respecta a las demás personas que gozan de este derecho, se aplicarán las disposiciones sobre alimentos.

Art. 128.- Titulares de este derecho.- Tienen derecho a reclamar alimentos:

1. Los niños, niñas y adolescentes no emancipados;
2. Los adultos hasta la edad de veintiún años, si se encuentran cursando estudios superiores que les impidan o dificulten el dedicarse a alguna actividad productiva y carezcan de recursos propios suficientes; y,

3. Las personas de cualquier edad que no estén en condiciones físicas o mentales de procurarse los medios para subsistir por sí mismos.

Art. 129.- Obligados a la prestación de alimentos.- Están obligados a prestar alimentos para cubrir las necesidades de las personas mencionadas en el artículo anterior, en su orden:

1. El padre y la madre, aún en los casos de limitación, suspensión o privación de la patria potestad;
2. Los hermanos que hayan cumplido dieciocho años y no estén comprendidos en los casos de los numerales 2 y 3 del artículo anterior;
3. Los abuelos; y,
4. Los tíos.

Si hay más de una persona obligada a la prestación de alimentos, el Juez regulará la contribución de cada una en proporción a sus recursos. Solamente en casos de falta, impedimento o insuficiencia de recursos de los integrantes del grupo de parientes que corresponda, serán llamados en su orden, los del grupo siguiente, para compartir la obligación con los del grupo anterior o asumirla en su totalidad, según el caso.

Todas las personas estamos en derecho de reclamar alimentos, pero me parece correcto que se dé prioridad a los niños, niñas, adolescentes que no sean independizados, a las personas adultas que carezcan de

recursos propios y a los discapacitados que no estén en condiciones físicas o mentales para subsistir por sí mismos.

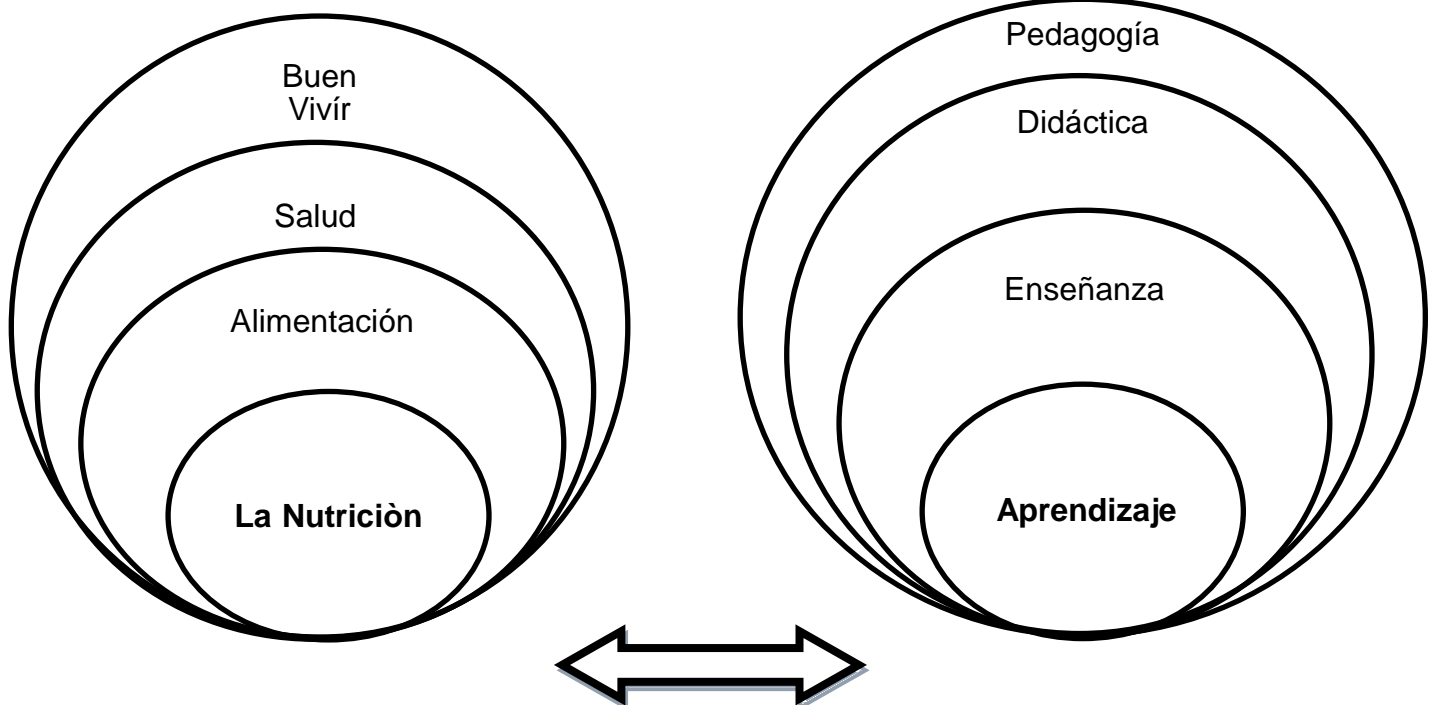
2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Gráfico N° 2: Categorías fundamentales

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

Variable Independiente

Variable Dependiente



Con la finalidad de comprender de manera ampliada la fundamentación epistemológica de las variables que hacen un análisis con respecto a la metodología a las técnicas de enseñanza aprendizaje como categorías superior a los organizadores gráficos.

VARIABLE INDEPENDIENTE

A) BUEN VIVIR

a) Definición

El concepto del buen vivir es un proceso, un conjunto de pasos para la creación de derechos, igualdades, oportunidades y libertades que este momento no dispone la sociedad ecuatoriana” (www.cedet.ec Secretario de SENPLADES).

B) SALUD

a) Definición

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se considera como el estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solo como ausencia de enfermedad. (Pedro Ángel Latorre Román - Julio Herrador Sánchez, Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar, (2003), Primera edición, Página 17).

C) EJERCICIO FÍSICO

a) Definición

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. (<http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio>).

D) BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

a) En el sistema cardio respiratorio

El músculo más importante del cuerpo es el corazón. Con el ejercicio se muscula (aumenta la masa muscular), se fortalece (aumenta la fuerza) y pierde la grasa que lo rodea. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

Para cuidar el corazón, es muy importante llevar una vida sana, hacer deporte con moderación y alimentarte de forma equilibrada. También debes saber que el tabaco y el alcohol pueden hacer mucho daño a tu corazón, a tus pulmones y a tus arterias.

b) En los músculos

El cuerpo humano está diseñado para funcionar bien cuando existe una musculatura adecuada, para esto es imprescindible el ejercicio. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

El ejercicio físico es muy beneficioso para que los músculos estén fuertes y sanos, sin embargo, es importante entrenar a tus músculos poco a poco para evitar que sufran algún daño. El ejercicio puede aumentar su

tamaño. La inactividad prolongada puede disminuir su tamaño y debilitarlos.

c) En los huesos

El cuerpo cuando nota que los músculos ganan en fuerza empieza un proceso por el cual los huesos se hacen más gruesos y fuertes a fin de poder soportar las nuevas tensiones que provoca la nueva musculatura. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

Los huesos necesitan calcio y otros minerales para ser duros y resistentes. Por esta razón, la alimentación debe ser sana y muy rica en productos como la leche y todos sus derivados. Pero además, también es muy importante hacer ejercicio, los huesos para crecer sanos deben moverse.

d) En las articulaciones

El aumento de la eficacia de las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos, sumado al aumento de la masa muscular, hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

A veces, los daños sobre las articulaciones son mayores. Los ligamentos se rompen y el estiramiento es muy importante. Esto da lugar a una separación anormal de los extremos de los huesos que forman la articulación o incluso a que uno de los extremos se salga de la articulación. En este caso, será necesario recolocar los huesos e inmovilizar la articulación.

e) Contra el dolor y las lesiones

El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

El hacer ejercicio produce que nuestro organismo sea más fuerte, por lo que si tenemos cualquier tipo de accidente, al momento de la recuperación será mucho más satisfactoria y de manera rápida.

f) Contra el envejecimiento

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio físico a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. (<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>).

El ejercicio es indispensable para tener una buena salud, se lo debe practicar en un mínimo de 2 horas diarias y todas las personas debemos tener ese buen hábito de ejercitarnos, para así tener una mayor capacidad física ya que esto es una excelente arma contra el envejecimiento.

E) FACTORES DETERMINANTES DEL ESTADO DE LA SALUD

a) Medioambientales

Entre los factores medioambientales capaces de afectar negativamente a nuestra salud podemos destacar la contaminación atmosférica y su efecto

nocivo directo sobre el aparato respiratorio y el daño indirecto a través de la reducción de la capa de ozono. **(Pedro Ángel Latorre Román - Julio Herrador Sánchez, Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar, (2003), Primera edición, Página 18).**

Los factores medioambientales son los que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano no tiene control. La contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial; y si no se hace nada para remediarlo como ha venido sucediendo hasta ahora, el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro.

b) Socioculturales

Los factores socioculturales están íntimamente ligados en ciertos casos con los hábitos de vida. **(Pedro Ángel Latorre Román - Julio Herrador Sánchez, Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar, (2003), Primera edición, Página 18).**

El estilo de vida es el comportamiento y aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

c) Hábitos de vida

Son formas de comportarse, individuales y colectivas, que afectan a la salud de manera positiva o negativa, y por supuesto, la eliminación de hábitos de vida poco saludables: alcohol, tabaco y drogas. **(Pedro Ángel Latorre Román - Julio Herrador Sánchez, Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar, (2003), Primera edición, Página 18).**

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes. Y sobre todo hacer mucho ejercicio. Mantener una alimentación equilibrada para no caer en la obesidad y eliminar los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcohol.

F) ALIMENTACIÓN

a) Definición

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. **(Ideas propias, Manipulador de alimentos, (2007), Segunda Edición, Página 29).**

G) Hábitos alimentarios

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. **(Assumpta Miralpeix, La alimentación infantil, (1999), Página 11).**

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos, también a la preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

a) La educación de los hábitos alimentarios

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. **(Assumpta Miralpeix, La alimentación infantil, (1999), Página 11).**

Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

b) Los errores alimentarios

Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres. **(Assumpta Miralpeix, La alimentación infantil, (1999), Página 13).**

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos.

c) Respetar los gustos personales del niño

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. **(Assumpta Miralpeix, La alimentación infantil, (1999), Página 14).**

Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas.

d) Los dulces y las golosinas

Los dulces y golosinas pueden provocar desarreglos glandulares con problemas de obesidad, e incluso causar problemas graves de salud, como un nivel alto de colesterol o la diabetes en niños de corta edad. **(Assumpta Miralpeix, La alimentación infantil, (1999), Página 16).**

A los niños suelen encantarles las golosinas, los chocolates, los pastelitos industrializados, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse ya que esto ocasiona problemas graves de salud en niños de corta edad.

H) LA NUTRICIÓN

a) Definición

La nutrición es el proceso a través del cual los organismos vivos toman en su interior sustancias sólidas y líquidas, que necesitan para el mantenimiento de la vida, funcionamiento de órganos, producción de energía y el crecimiento. **(Galilea Centro de Formación y Empleo, Nutrición y Dietética, Primera edición, Página 7).**

La alimentación del cuerpo, incluye todos los procesos por medio del cual el alimento junto con otros factores, contribuyen para el crecimiento, mantenimiento y reparación del cuerpo.

I) TIPOS DE NUTRIENTES

a) Macro nutriente

Son los requeridos en grandes cantidades:

b) Glúcidos

Los glúcidos, carbohidratos o hidratos de carbono, son la principal fuente de energía de los seres vivos. Se obtienen principalmente del consumo de

cereales, azúcares, patatas, legumbres, verduras, frutas, miel y frutos secos. (www.recurstic.educacion.es).

Los glúcidos en el cuerpo humano funcionan principalmente en la forma de glucosa, aunque unos cuantos tienen importancia estructural, constituyen la fuente mayor de energía. La glucosa es indispensable para mantener la integridad funcional de los tejidos nerviosos, así como es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. La fuente principal de glúcidos se origina en la dieta, en alimentos de origen vegetal, con excepción de la lactosa (azúcar de la leche)

c) Lípidos

Los lípidos o grasas se definen en general como sustancias insolubles en agua. Es un nutriente que resulta imprescindible para el funcionamiento del organismo, por ello es necesaria su presencia en la alimentación pero es dañina si consumimos en exceso. **(La nutrición y el aprendizaje en los niños y niñas, Mejía Simbaña Patricia Raquel, Moreano Cañar Norma Jeaneth, 2010, Pág. 13).**

Los lípidos (grasas) tienen un alto contenido de energía. Evidentemente las fuentes principales las constituyen alimentos de origen animal, grasas y aceites vegetales. El papel fundamental de los lípidos o grasas en el organismo es ser fuente de energía.

d) Proteínas

Las proteínas, están formadas por aminoácidos y realizan funciones muy diferentes. El ser humano no puede sintetizar 8 de los 20 aminoácidos necesarios y deben ser tomados con los alimentos de origen animal como

carnes, lácteos y huevos, y de origen vegetal como legumbres y cereales. (www.recursostic.educacion.es).

Las fuentes principales de las proteínas las constituyen algunos alimentos de origen animal (muy especialmente la carne), legumbres y frutos secos. Si bien, muchos alimentos tienen cantidades de proteínas apreciables, como la pasta y el arroz. No obstante, la mayoría de alimentos tienen alguna cantidad de proteínas.

e) Agua

El agua es el componente mayoritario en los seres vivos (60 – 70% de la masa corporal), muy abundante en los alimentos e imprescindible para mantener el medio líquido del organismo. (www.recursostic.educacion.es).

Se requiere tomar al menos entre 2 y 3 litros de agua al día, 1,5 en forma de bebida y el resto se toma formando parte de los alimentos.

f) Micronutrientes

Son las sustancias que necesitamos en pequeñas cantidades, pero cuya carencia en la dieta provocan diversas enfermedades.

g) Vitaminas

Sustancias imprescindibles en pequeñas cantidades para el funcionamiento normal del organismo y que este no puede sintetizar. Los requerimientos varían de acuerdo a la edad, al estado fisiológico del individuo y aumentan durante la época de crecimiento hasta llegar a la adolescencia. **(La nutrición y el aprendizaje en los niños y niñas, Mejía Simbaña Patricia Raquel, Moreano Cañar Norma Jeaneth, 2010, Pág. 13,14).**

Su ausencia o déficit provoca enfermedades carenciales con importantes efectos en la salud.

h) Vitamina A:

Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones. (<http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>).

La vitamina A es necesaria para la piel, las mucosas y la vista. Se encuentra en alimentos como la leche, la yema de huevo o el hígado. Nuestro cuerpo es también capaz de fabricarla a partir del caroteno que está en vegetales como las zanahorias y las espinacas.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

- Zanahoria
- Espinaca
- Brócoli
- Papaya
- Zapote
- Melón
- Sandía
- Lechuga

i) Vitamina C

Ayuda a la cicatrización de las heridas, quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades. Al igual que la vitamina A, protege contra el cáncer. (<http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>).

La vitamina C participa también en muchas reacciones metabólicas del organismo; una de las más importantes es la formación de una proteína que sostiene muchas estructuras de tu cuerpo (el colágeno). La vitamina C se encuentra en las frutas, los tomates y los vegetales de hojas verdes.

j) La Fibra

Es un componente importante de la dieta diaria, entre las fibras se encuentran unas solubles en agua y otras insolubles, estos dos tipos de fibras se encuentran en las frutas, legumbres, avena, cebada, trigo. **(La nutrición y el aprendizaje en los niños y niñas, Mejía Simbaña Patricia Raquel, Moreano Cañar Norma Jeaneth, 2010, Pág. 12).**

La fibra alimentaria es una parte de las plantas que es comestible y que resiste la digestión del intestino delgado y fermenta en el intestino grueso, no es un nutriente pero desempeña importantes funciones fisiológicas. La fibra ayuda a luchar contra el estreñimiento, enfermedades del colon y recto, a prevenir la obesidad, la diabetes y el colesterol.

k) Algunos alimentos que contienen mucha fibra

- Maíz
- Naranja
- Mango
- Espinacas
- Brócoli
- Banano

J) CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

Las vitaminas se dividen en dos grupos: vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles.

a) Vitaminas Hidrosolubles

Son absorbidas en el intestino y transportadas por el sistema circulatorio a los tejidos efectores, donde serán utilizadas. **(Mariano Illera Martín, Josefina Illera del Portal, Juan Carlos Illera de Portal, (2000), Primera Edición, Página 19).**

Son aquellas que se disuelven en agua. Se absorben con facilidad en el tubo digestivo pero no se almacenan en el organismo, y las cantidades sobrantes se eliminan en la orina.

b) Vitaminas Liposolubles

Tienen estructuras muy diferentes, aunque sus funciones sean similares al actuar como coenzimas, excepto la vitamina C. **(Mariano Illera Martín, Josefina Illera del Portal, Juan Carlos Illera de Portal, (2000), Primera Edición, Página 20).**

Son aquellas que se disuelven en los lípidos. Necesitan de ellos para poder ser absorbidas en el intestino delgado y, a diferencia de las vitaminas hidrosolubles, pueden almacenarse en algunas células del organismo.

K) FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

Según su función, los nutrientes se clasifican en: energéticos, estructurales y reguladores.

a) Energéticos

Los energéticos incluyen principalmente los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Estos al ser metabolizados son las fuentes de energía que las células utilizan para síntesis, actividades mecánicas y calor. **(Morla Báez Elbi, Crecimiento y Desarrollo, (2002), Página 19).**

Los que sirven de sustrato metabólico para obtener energía, con el fin de que el organismo pueda llevar a cabo las funciones necesarias. Por ejemplo, las grasas, los glúcidos y las proteínas.

b) Estructurales

Los estructurales son aquellos que forman las estructuras de los tejidos, sobre todo las proteínas y los lípidos. **(Morla Báez Elbi, Crecimiento y Desarrollo, (2002), Página 19).** Los que forman la estructura del organismo. También permiten su crecimiento. Por ejemplo, las proteínas, los glúcidos, ciertos lípidos, y algunos elementos minerales.

c) Reguladores

Los reguladores entre los que se incluyen las vitaminas, el agua, las proteínas y los minerales, favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas. **(Morla Báez Elbi, Crecimiento y Desarrollo, (2002), Página 19).**

Los que controlan las reacciones químicas del metabolismo. Los nutrientes reguladores son las vitaminas y algunos minerales (sodio, potasio, etc.).

VARIABLE DEPENDIENTE

L) PEDAGOGÍA

a) Definición

La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto.

Es una ciencia, un arte y una técnica.

La pedagogía como ciencia: la pedagogía cumple con las características principales de la ciencia, es decir, tiene un objeto propio de investigación, se ciñe a un conjunto de principios reguladores, constituye un sistema y usa métodos científicos como la observación y experimentación.

La pedagogía como arte: este autor niega que la pedagogía sea un arte pero confirma que la educación si lo es.

La pedagogía como técnica: es un conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o arte. La pedagogía puede,

perfectamente y sin ningún problema ser considerada una técnica, pues son los parámetros y normas que delimitan el arte de educar.

(Dra. Daysi Hevia Bernal, Jefa del Departamento de Docencia, Hospital Pediátrico Universitario “William Soler”)

M) DIDÁCTICA

a) Definición

La Didáctica es el campo disciplinar de la pedagogía que se ocupa de la sistematización e integración de los aspectos teóricos metodológicos del proceso de comunicación. **(Dra. Nivia Álvarez Aguilar).**

N) Clasificación de la didáctica

En cuanto a la clasificación de la didáctica, puede ser entendida de diversas formas:

a) Didáctica General

Es la más teórica, engloba el conjunto de los conocimientos, didácticos aplicables a todos los individuos. **(Merche Ríos Hernández, Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad, (2005), Segunda Edición, Página 142).**

Son los principios generales y normas para dirigir los procesos de enseñanza – aprendizaje hacia los objetivos educativos.

b) Didáctica Específica

Se refiere a la didáctica de materias o conjunto de materias mayoritariamente escolares, dividiéndolas en:

Didáctica Específica Generalizada.- De la materia en general.

Didáctica Específica Particularizada.- De las disciplinas que integran una misma área del saber. **(Merche Ríos Hernández, Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad, (2005), Segunda Edición, Página 142).**

Es la explicación de normas didácticas generales al campo concreto de cada disciplina o materia de estudio.

c) Didáctica Diferencial

Está basada en las diferencias individuales de los educandos, atendiendo a sus diferentes peculiaridades. **(Merche Ríos Hernández, Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad, (2005), Segunda Edición, Página 142).**

Se aplica a situaciones variadas de edad o características de los sujetos.

O) ENSEÑANZA

a) Definición

El propósito esencial de la enseñanza es la transmisión de información mediante la comunicación directa o soportada en medios auxiliares, que presentan un mayor o menor grado de complejidad y costo. . **(Rebeca Mejía Cepeda MSc. Marzo, 2010).**

El proceso de enseñanza produce un conjunto de transformaciones sistemáticas en los individuos, una serie de cambios graduales cuyas etapas se suceden en orden ascendente. Es, por tanto, un proceso progresivo, dinámico y transformador.

P) EL APRENDIZAJE

Proceso bio-psico-social que busca el desarrollo del estudiante, la asimilación activa y consiente de los fundamentos de la ciencia, la aplicación práctica de los conocimientos ya asimilados mediante el desarrollo de la actividad con el fin de lograr en el estudiante la independencia cognitiva. **(La nutrición y el aprendizaje en los niños y niñas, Mejía Simbaña Patricia Raquel, Moreano Cañar Norma Jeaneth, 2010, Pág. 25).**

El aprendizaje es el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia.

Q) TIPOS DE APRENDIZAJE

Para comprender el desarrollo del niño basada en la influencia del entorno en el aprendizaje, debemos considerar los siguientes tipos de aprendizajes que operan en él y estos son:

a) Aprendizaje receptivo

Es un aprendizaje por instrucción expositiva que comunica el contenido que va a ser aprendido en su forma final. Se debe dar una instrucción que active en los alumnos los conocimientos previos necesarios, es decir, hacer un puente cognitivo entre los conocimientos previos y los nuevos. **(Angélica Vera, Profesor en Casa, Mención en Trastornos del Aprendizaje).**

En este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

b) Aprendizaje por descubrimiento

El alumno construye sus conocimientos de una forma autónoma, sin la ayuda permanente del profesor. Se exige mayor participación del alumno, ya que ellos son los que buscan. **(Angélica Vera, Profesor en Casa, Mención en Trastornos del Aprendizaje).**

El sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

c) Aprendizaje significativo

Se aprenden conceptos. Existe una comprensión de lo que se aprende, como existe una comprensión de lo aprendido, es difícil que se olvide los contenidos de cualquier materia, deben poseer una organización conceptual interna, que mantengan coherencia todos los elementos entre sí. **(Angélica Vera, Profesor en Casa, Mención en Trastornos del Aprendizaje).**

Es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

d) Aprendizaje repetitivo

Se aloja en la memoria a corto plazo, y no tiene ninguna significación para la persona que lo guardó, por eso es más difícil recuperarlo luego de un tiempo, o cuando uno se olvida alguna palabra con la que la siguiente está enlazada. **(La Guía de Educación 2000).**

Se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

R) ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

La clasificación de estrategias fundamentales implicadas en el aprendizaje sigue la secuencia de procedimiento de la información y de los procesos implicados en el aprendizaje. **(Centro de Investigación y Documentación Educativa, Estrategias de Aprendizaje, Página 17).** Siempre he considerado que el aprendizaje se da cuando la persona es capaz de asociar sus conocimientos previos con los que está

aprendiendo, cada persona tiene un estilo diferente de aprender y esto debe respetarse e incluso como futuros docentes debemos desarrollar estrategias para que todos los alumnos puedan aprender de manera significativa, tomando en cuenta el canal visual, auditivo y kinestesico.

2.5 HIPOTESIS

La nutrición influye en el aprendizaje de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal "Isidro Ayora", Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente: La nutrición

Variable dependiente: El aprendizaje

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

Tomando en cuenta que la principal orientación de la presente investigación es el constructivismo social, la misma es de enfoque cualitativo, además se ratifica en ello, porque se desarrolla con una muestra pequeña y suficiente para establecer la relación entre las variables (La nutrición y el aprendizaje), existe relación directa entre la investigadora y el objeto de investigación, la hipótesis se comprobará de forma descriptiva y los resultados obtenidos no serán leyes o principios generales, sino más bien aspectos característicos y propios de la presente investigación y consecuentemente de la relación entre las variables específicas de estudio en su contexto.

3.2 Modalidad

Para la realización del presente estudio se utilizó los siguientes tipos de investigación:

Investigación Bibliográfica

Mediante el empleo de la bibliografía básica de estudio para ampliar y profundizar conceptos, temas y criterios de los diversos autores y aspectos del estudio.

Investigación de Campo

Mediante el estudio en el lugar en donde se producen los acontecimientos como es la Escuela Fiscal “Isidro Ayora, tomando contacto directo con las autoridades, docentes y estudiantes del Quinto Año de Educación Básica que proporcionan la información que requiere el estudio.

3.3. Nivel de tipo de investigación

La presente investigación titulada “La nutrición y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha” es de nivel descriptivo, ya que parte de una investigación exploratoria con la finalidad de garantizar la ratificación de los resultados en función de la hipótesis, así mismo se encuentra

adecuadamente estructurada y sistematizada, situación que permitirá un proceso investigativo y análisis de resultados de forma eficiente y efectiva.

3.4. Población y muestra

En el siguiente cuadro se detalla el universo de estudio de la presente investigación:

Cuadro N° 1: Población y muestra de investigación

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docentes	3	100%
Estudiantes	80	100%
TOTAL	83	100%

Muestra:

Tomando en cuenta que el universo es pequeño, al estar integrado por 83 investigados se trabajará con la totalidad.

U = 83 / N = 83

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: La Nutrición

Cuadro N° 2: La Nutrición variable independiente

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INS.
La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias por medio de los cuales se produce energía.	Digestión	Organismo	1.- ¿Ingieres alimentos como hortalizas y vegetales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	Técnica Encuesta
		Alimentos	2.- ¿Ingieres productos cárnicos en la comida diaria? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
	Metabolismo	Absorción	3.- ¿Ingieres frutas como parte de su dieta alimentaria? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	Instrumento Cuestionario
		Transformación	4.- ¿Ingieres lácteos como parte de su alimentación? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
	Sustancias Alimenticias	Dieta	5.- ¿Refuerza su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
		Comportamiento nutricional		
		Forma de vida		

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuadro N° 4: Recolección de información.

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas?	Profesores, estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (matriz de operacionalización de las variables).
4.- ¿Quién es?	Investigadora
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Diciembre 2011 – Noviembre 2012
7.- ¿Dónde?	Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.
8.- ¿Cómo?	Encuestas.
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Con preguntas cerradas
10.- ¿Con qué?	Instrumentos: cuestionarios

3.7 Recolección de la investigación

- Selección de las técnicas e instrumentos más adecuados.
- Determinación de investigados
- Determinación del lugar y fechas para la aplicación de los instrumentos de recolección de información
- Aplicación de los instrumentos

3.8 Procesamiento y análisis

- Revisión crítica de la información recopilada como en la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos personales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Estudio estadísticos de datos para presentación de resultados.
- Los resultados serán presentados previo análisis estadístico en gráficos.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez aplicada las encuestas, se procedió a organizar la información y tabular los resultados, los mismos que se presentan a continuación en cuadros y gráficos explicativos.

Se aplicó encuestas a los estudiantes y a los profesores del quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, con la finalidad de comparar la información y de esta forma garantizar los resultados de la investigación, objeto del presente estudio.

Los cuadros y gráficos ubicados a continuación explican claramente los resultados de la investigación desde los dos puntos de vista indicados.

Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.

1.- ¿Ingieres alimentos como hortalizas y vegetales?

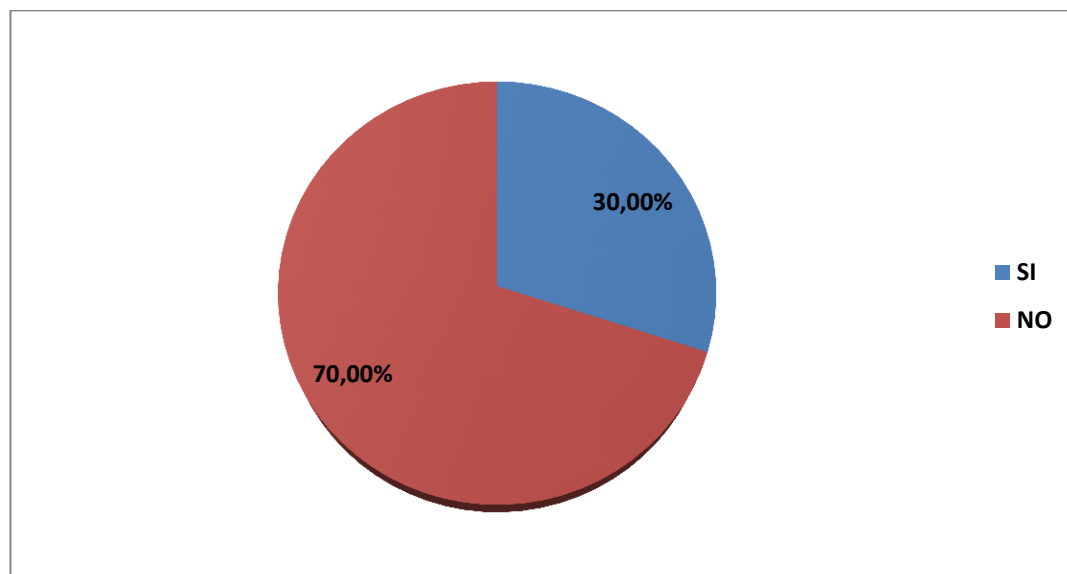
Cuadro N° 5: Consumo de hortalizas y vegetales.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	24	30
NO	56	70
TOTAL	80	100

Gráfico N° 3



Análisis:

Los investigados afirman que ingieren hortalizas y vegetales de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 30% (24) SI y el 70% (56) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede afirmar que, un alto porcentaje no ingieren hortalizas y vegetales.

2.- ¿Ingiere productos cárnicos en la comida diaria?

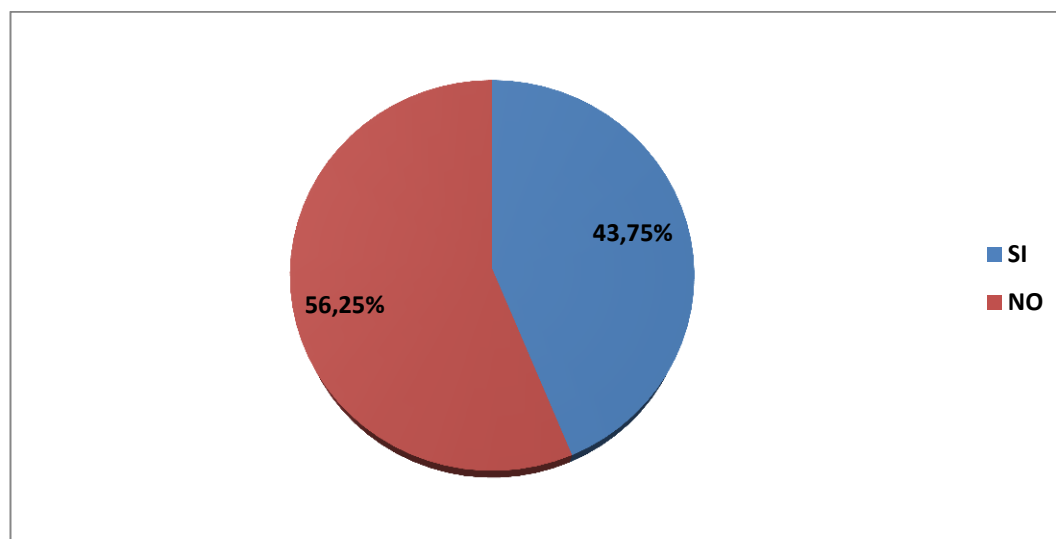
Cuadro N° 6: Consumo de cárnicos.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	35	43.75
NO	45	56.25
TOTAL	80	100

Gráfico N° 4



Análisis:

Los investigados afirman que ingieren productos cárnicos en la comida diaria de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 43.75% (35) SI y el 56.25% (45) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las afirmaciones se puede inferir que, los estudiantes consumen productos cárnicos limitadamente, por lo que su nivel nutricional es bajo.

3.- ¿Ingiere frutas como parte de su dieta alimentaria?

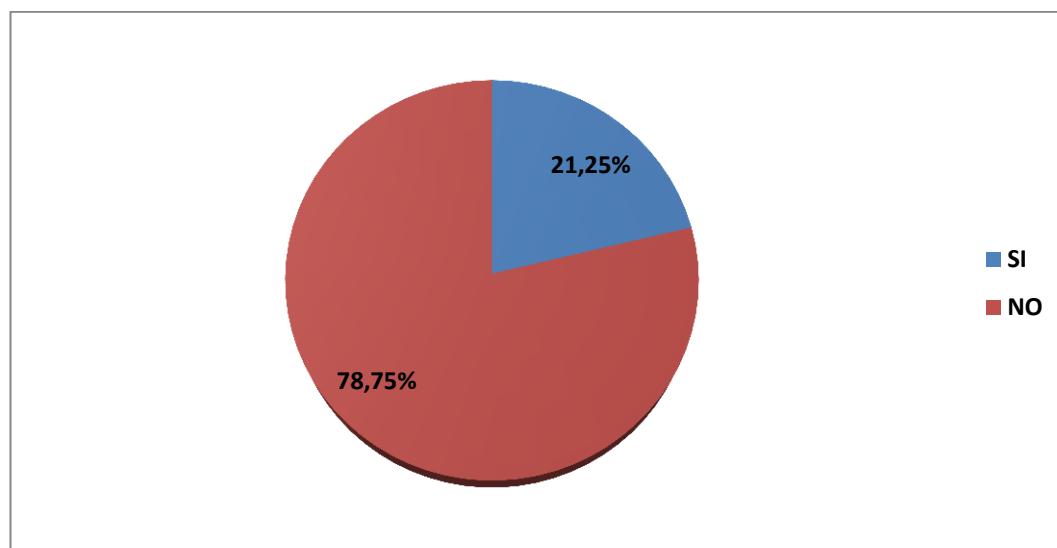
Cuadro N° 7: Frecuencia del consumo de frutas.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	17	21.25
NO	63	78.75
TOTAL	80	100

Gráfico N° 5



Análisis:

Los investigados indican que ingieren frutas como parte de su dieta alimentaria de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 21.25% (17) SI y el 78.75% (63) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede concluir que, un alto porcentaje no consume frutas con frecuencia, situación que afecta directamente a su nivel nutricional.

4.- ¿Ingiere lácteos como parte de su alimentación?

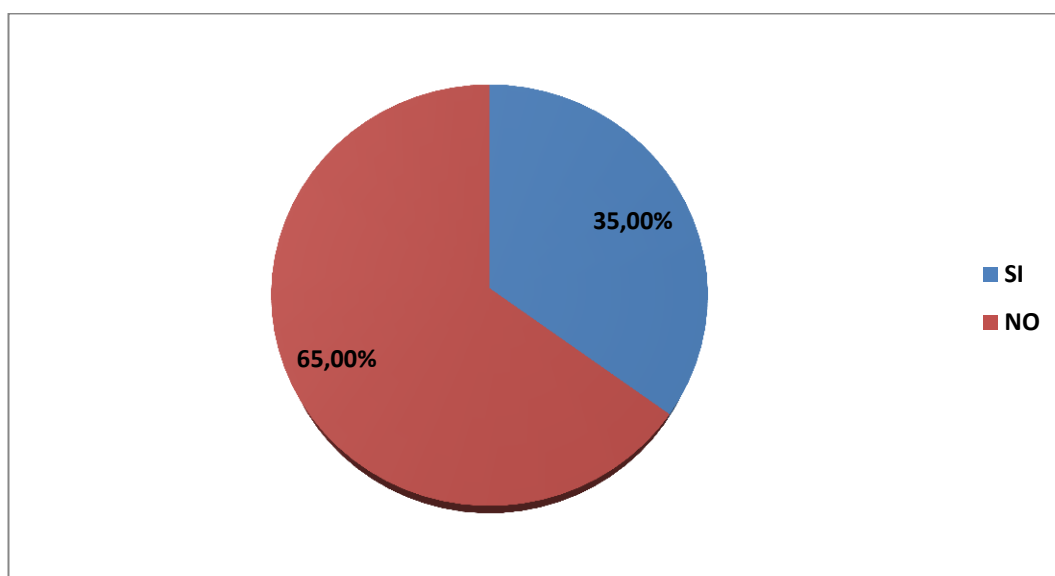
Cuadro N° 8: Nivel de consumo de productos lácteos en la dieta alimentaria.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Isidro Ayora".

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	28	35
NO	52	65
TOTAL	80	100

Gráfico N° 6



Análisis:

Con respecto a si los estudiantes consumen productos lácteos en su dieta alimentaria los encuestados responden que: el 35% (28) SI y el 65% (52) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los estudiantes investigados se puede inferir que, un alto porcentaje de los mismos no consumen productos lácteos, por lo que su estado nutricional es bajo.

5.- ¿Refuerza su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico?

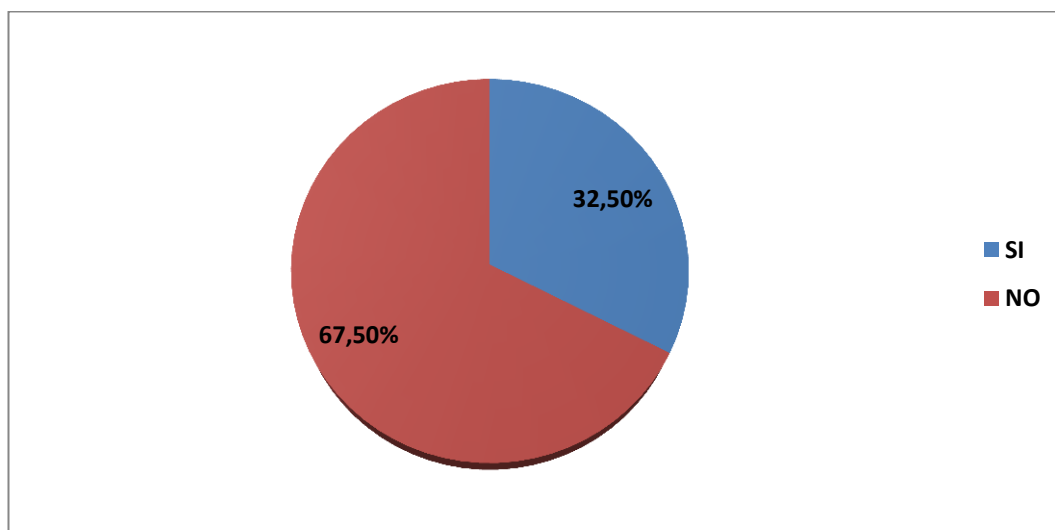
Cuadro N° 9: Refuerzo vitamínico según prescripción médica.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	26	32.50
NO	54	67.50
TOTAL	80	100

Gráfico N° 7



Análisis:

Según la interrogante establecida, es decir si existe un refuerzo nutricional con vitaminas recetadas por el médico, los investigados afirman que: el 32.50% (26) SI y el 67.50% (54) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede afirmar que, el mayor porcentaje no refuerza su nivel nutricional bajo prescripción médica, por lo tanto, evidencia un bajo nivel nutricional.

6.- ¿Se cansa rápidamente cuando está en clases?

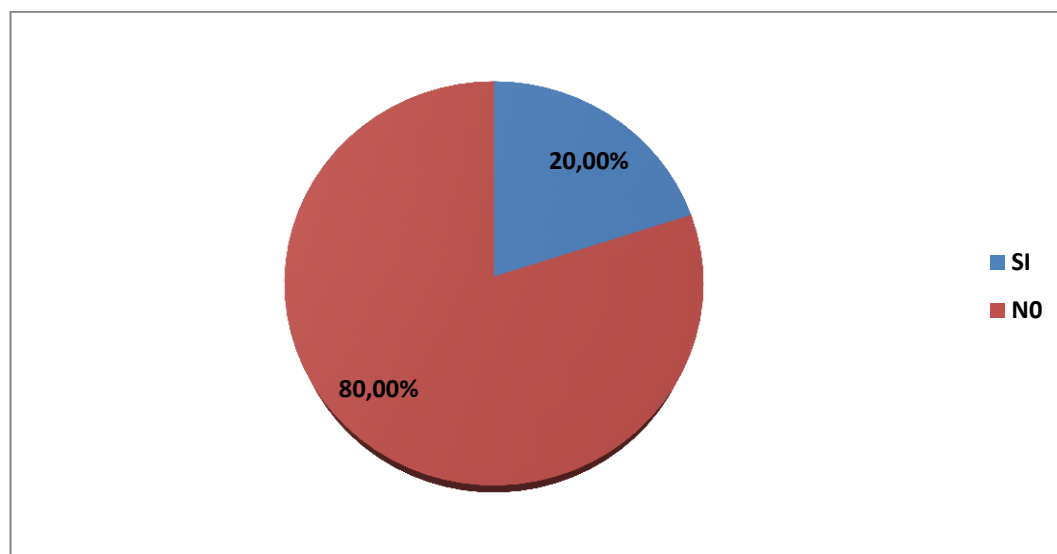
Cuadro N° 10: Cansancio de los estudiantes en horas de clase.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	16	20
NO	64	80
TOTAL	80	100

Gráfico N° 8



Análisis:

Según la interrogante establecida, es decir si los estudiantes se cansan rápidamente cuando están en clases, los investigados respondieron que: el 20% (16) SI y el 80% (64) NO.

Interpretación:

A pesar que el mayor porcentaje de investigados afirman que no se cansa durante las horas de clase, no se puede desestimar al porcentaje que evidencia cansancio durante este proceso, situación que puede ser afectada por su nivel nutricional.

7.- ¿Aprende nuevos conocimientos con facilidad?

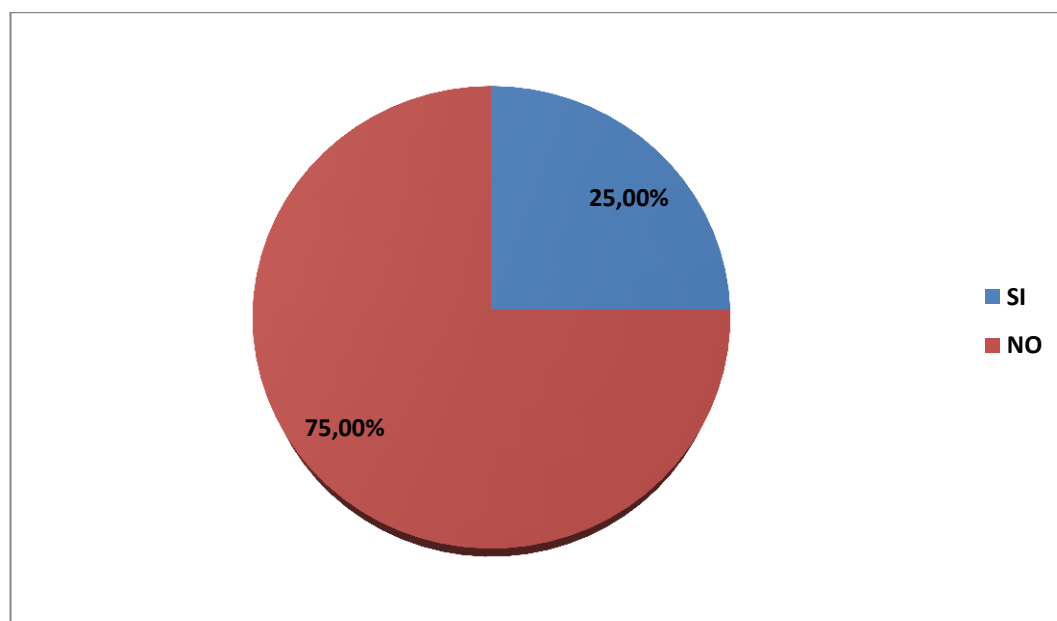
Cuadro N° 11: Nivel de aprendizaje.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	20	25
NO	60	75
TOTAL	80	100

Gráfico N° 9



Análisis:

En referencia a que si aprende nuevos conocimientos con facilidad, los encuestados respondieron que: el 25% (20) SI y el 75% (60) NO.

Interpretación:

Un alto porcentaje de estudiantes afirman que no aprenden nuevos conocimientos con facilidad, situación que no cumple con las expectativas del proceso educativo y puede ser afectado por el nivel nutricional.

8.- ¿Cumple eficientemente las tareas escolares?

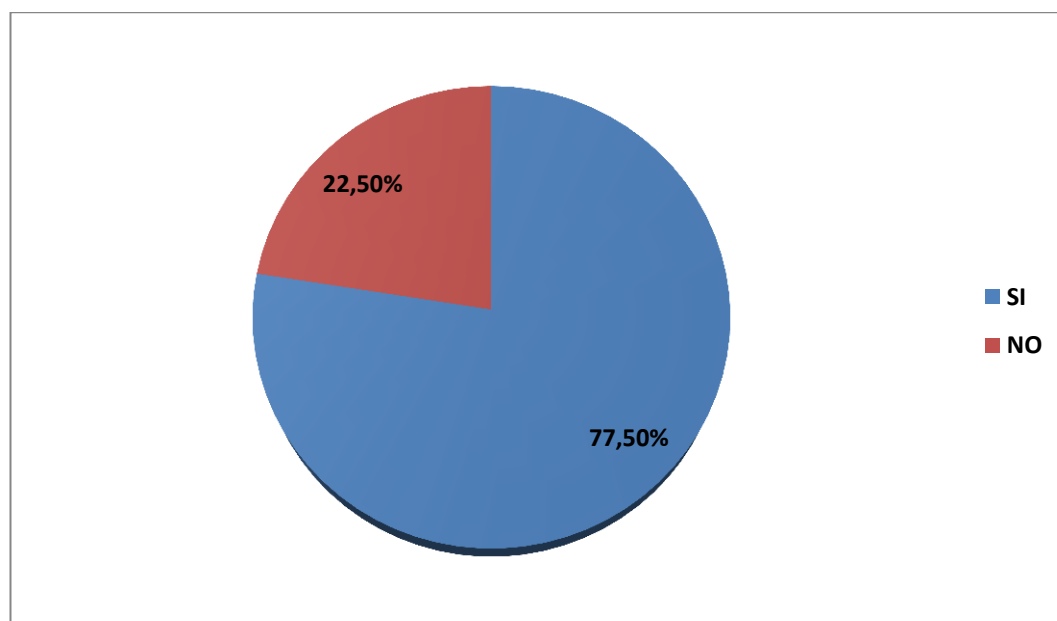
Cuadro N° 12: Cumplimiento de tareas escolares.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	62	77.50
NO	18	22.50
TOTAL	80	100

Gráfico N° 10



Análisis:

Según la interrogante establecida, es decir si los estudiantes cumplen eficientemente las tareas escolares, los investigados responden que: el 77.50% (62) SI y el 22.50% (18) NO.

Interpretación:

A pesar de que el mayor porcentaje afirma que cumple sus tareas escolares siempre, se puede notar que un alto porcentaje no cumple.

9.- ¿Entiende con facilidad las explicaciones de los docentes?

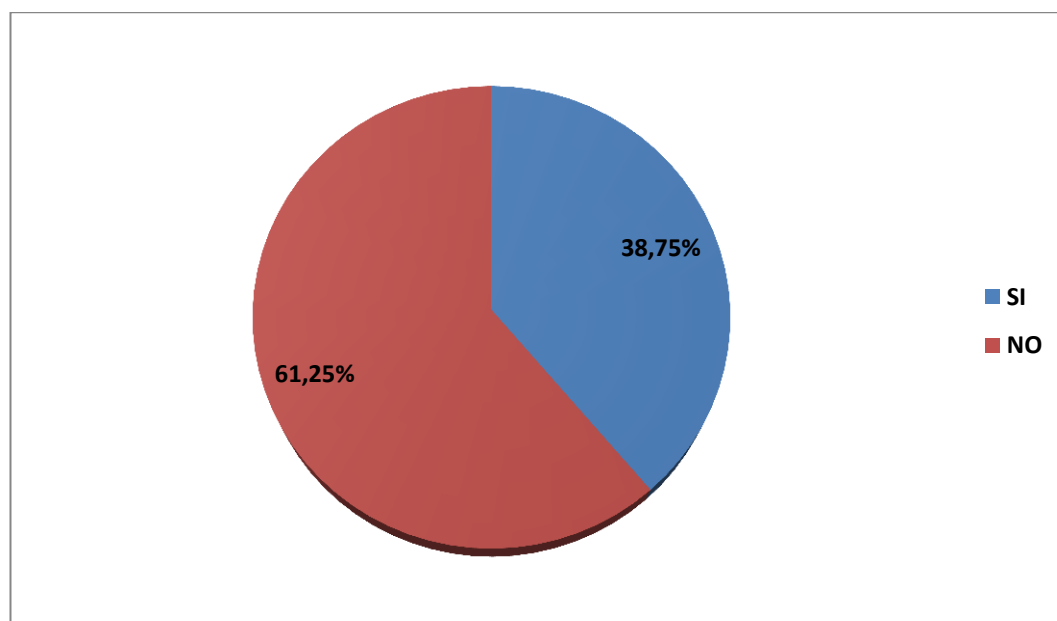
Cuadro N° 13: Asimilación de explicaciones docentes.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	30	38.75
NO	50	61.25
TOTAL	80	100

Gráfico N° 11



Análisis:

Con relación a la interrogante planteada sobre si entiende con facilidad las explicaciones de los docentes, los investigados respondieron que: el 38.75% (30) SI y el 61.25% (50) NO.

Interpretación:

De acuerdo a los estudiantes investigados un alto porcentaje no entienden las explicaciones de los docentes, lo que demuestra un bajo nivel de atención y concentración.

10.- ¿Sus calificaciones son satisfactorias?

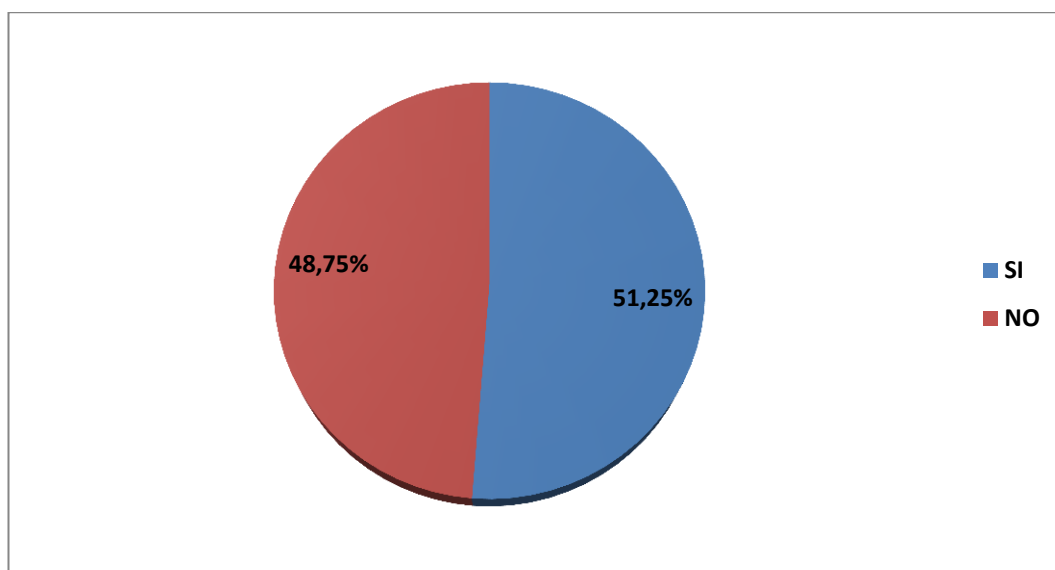
Cuadro N° 14: Rendimiento académico.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	41	51.25
NO	39	48.75
TOTAL	80	100

Gráfico N° 12



Análisis:

En referencia a que si sus calificaciones son satisfactorias, los encuestados respondieron que: el 51.25% (41) SI y el 48.75% (39) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las afirmaciones de los investigados se puede notar que, el mayor porcentaje evidencia calificaciones poco satisfactorias, por lo tanto, se puede afirmar que el nivel nutricional bajo afecta significativamente en el rendimiento académico.

Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.

1.- ¿Sus estudiantes ingieren alimentos como hortalizas y vegetales?

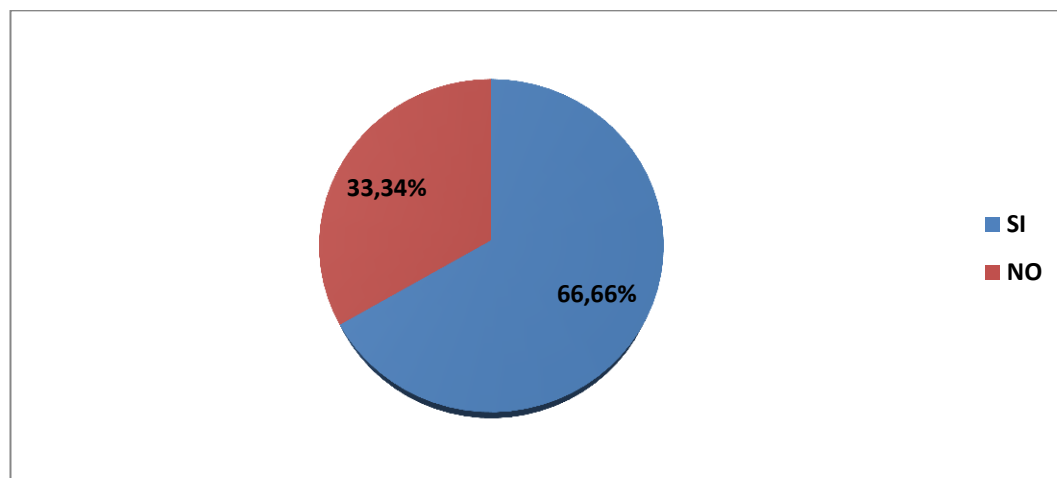
Cuadro N° 15: Consumo de hortalizas y vegetales.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	66.66
NO	1	33.34
TOTAL	3	100

Gráfico N° 13



Análisis:

Según los docentes investigados, afirman que sus estudiantes ingieren hortalizas y vegetales de acuerdo al siguiente porcentaje: el 66.66% (2) SI, y el 33.34% (1) NO.

Interpretación:

En consecuencia los docentes afirman que los estudiantes consumen hortalizas y vegetales limitadamente.

2.- ¿Sus estudiantes ingieren productos cárnicos en la comida diaria?

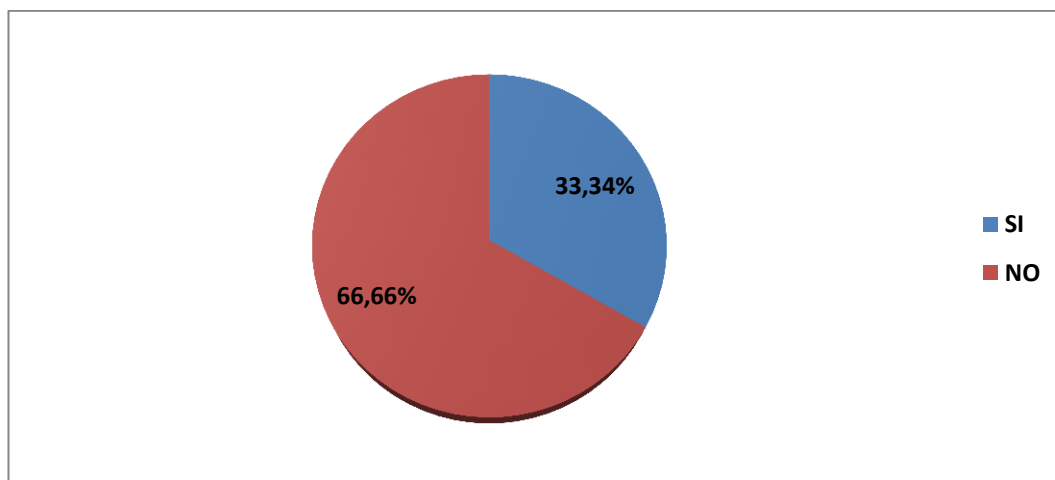
Cuadro N° 16: Consumo de cárnicos.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 14



Análisis:

Según la pregunta planteada sobre ingerir productos cárnicos en la comida diaria los maestros afirman que: el 33.34% (1) SI, y el 66.67% (2) NO.

Interpretación:

Un alto porcentaje de docentes afirman que, los estudiantes ingieren productos cárnicos limitadamente en su comida diaria.

3.- ¿Sus estudiantes ingieren frutas como parte de su dieta alimentaria?

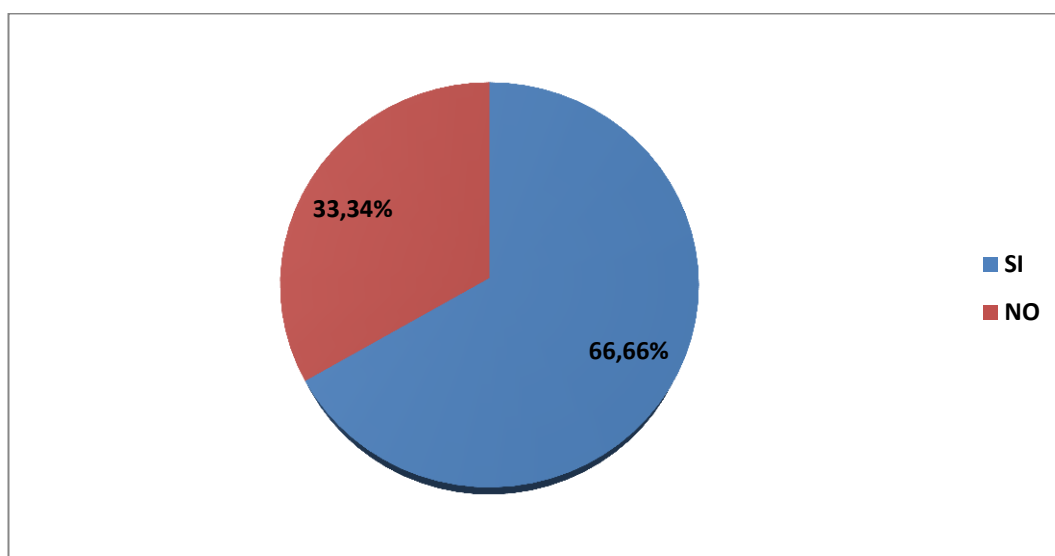
Cuadro N° 17: Frecuencia del consumo de frutas.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	66.66
NO	1	33.34
TOTAL	3	100

Gráfico N° 15



Análisis:

Los maestros investigados consideran que sus estudiantes ingieren frutas en su dieta alimentaria según los siguientes porcentajes: el 66.66% (2) SI, y el 33.34% (1) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede afirmar que, un alto porcentaje de estudiantes no consume frutas como parte de su dieta alimentaria.

4.- ¿Sus estudiantes ingieren lácteos como parte de su alimentación?

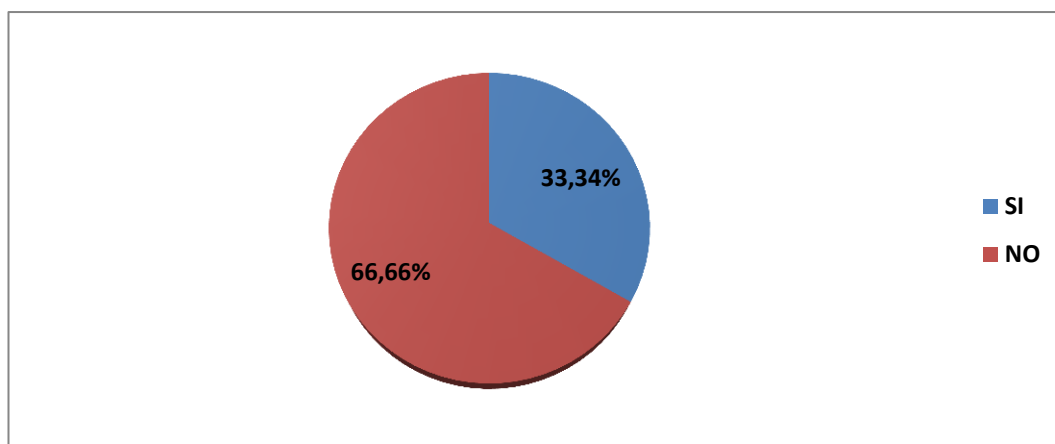
Cuadro N° 18: Nivel de consumo de productos lácteos en la dieta alimentaria.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 16



Análisis:

En relación a si los estudiantes ingieren productos lácteos como parte de su alimentación sus maestros indican lo siguiente: el 33.34% (1) SI, y el 66.67% (2) NO.

Interpretación:

Un alto porcentaje de investigados afirma que, los estudiantes ingieren productos lácteos limitadamente en la dieta alimentaria, por lo que se puede decir que tienen un bajo nivel nutricional.

5.- ¿Sus estudiantes refuerzan su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico?

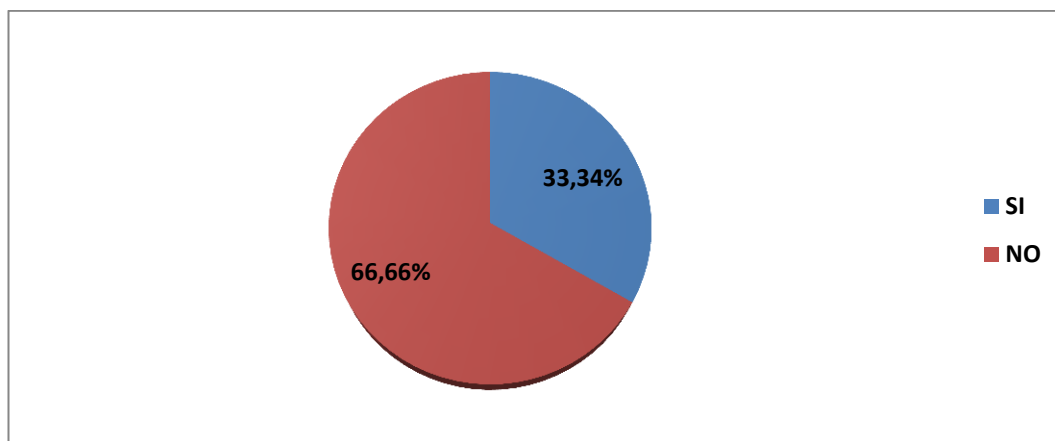
Cuadro N° 19: Refuerzo vitamínico según prescripción médica.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 17



Análisis:

Los docentes investigados indican que sus estudiantes refuerzan su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 33.34% (1) SI, y el 66.66% (2) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede afirmar que, el mayor porcentaje de estudiantes no refuerza su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico, por lo que el nivel nutricional persiste en la institución investigada.

6.- ¿Sus estudiantes se cansan rápidamente cuando está en clases?

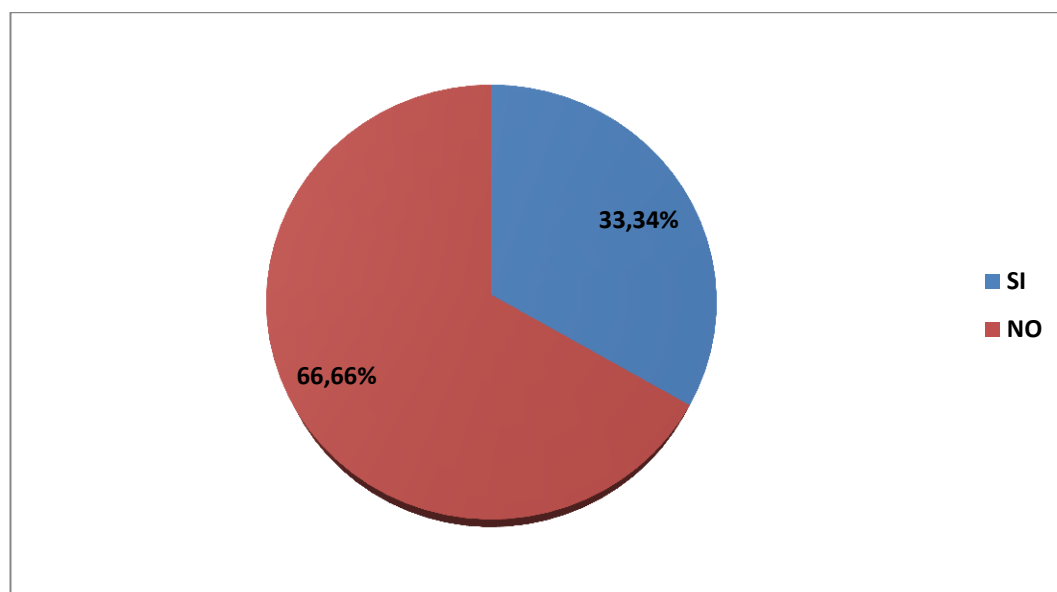
Cuadro N° 20: Cansancio de los estudiantes en horas de clase.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 18



Análisis:

Los docentes investigados indican que los estudiantes se cansan rápidamente cuando están en clases de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 33.34% (1) SI, y el 66.66% (2) NO.

Interpretación:

Un alto porcentaje de investigados afirman que, los estudiantes se cansan frecuentemente cuando están en clases, situación que debilita el nivel de aprendizaje de los mismos.

7.- ¿Sus estudiantes aprenden nuevos conocimientos con facilidad?

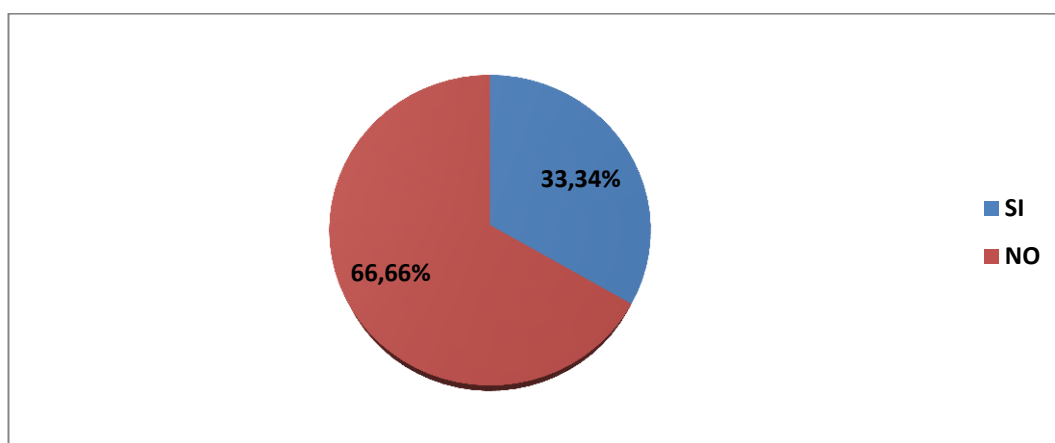
Cuadro N° 21: Nivel de aprendizaje.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 19



Análisis:

En relación a si los estudiantes aprenden nuevos conocimientos con facilidad los docentes responden de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 33.34% (1) SI, y el 66.66% (2) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las respuestas de los investigados se puede afirmar que, el mayor porcentaje de estudiantes no aprenden con facilidad nuevos conocimientos, situación que se evidencia en su desempeño académico bajo.

8.- ¿Sus estudiantes cumplen eficientemente las tareas escolares?

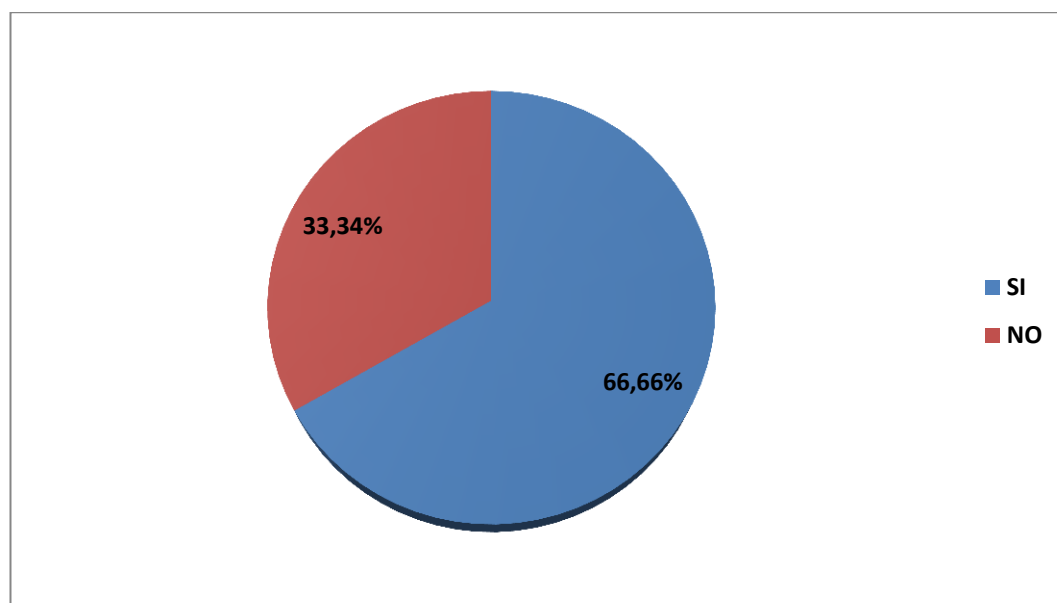
Cuadro N° 22: Cumplimiento de tareas escolares.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	66.66
NO	1	33.34
TOTAL	3	100

Gráfico N° 20



Análisis:

En referencia a que si los estudiantes cumplen eficientemente las tareas escolares, los docentes responden que: el 66.66% (2) SI, y el 33.34% (1) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las versiones de los investigados se puede afirmar que, un alto porcentaje de estudiantes no cumple con eficiencia sus tareas escolares.

9.- ¿Sus estudiantes entienden con facilidad sus explicaciones en clases?

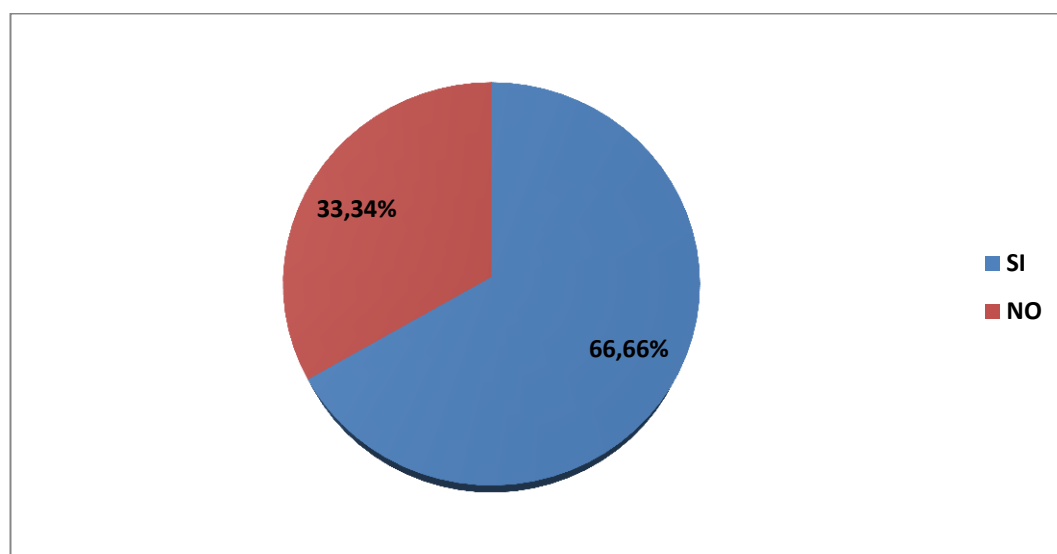
Cuadro N° 23: Asimilación de explicaciones docentes.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	66.66
NO	1	33.34
TOTAL	3	100

Gráfico N° 21



Análisis:

Los docentes investigados consideran que los estudiantes entienden con facilidad las explicaciones de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 66.66% (2) SI, y el 33.34% (1) NO.

Interpretación:

De acuerdo a las afirmaciones de los investigados se puede inferir que, un alto porcentaje de estudiantes no entiende con facilidad las explicaciones del docente, situación que afecta a su nivel de aprendizaje.

10.- ¿Las calificaciones de sus estudiantes son muy satisfactorias?

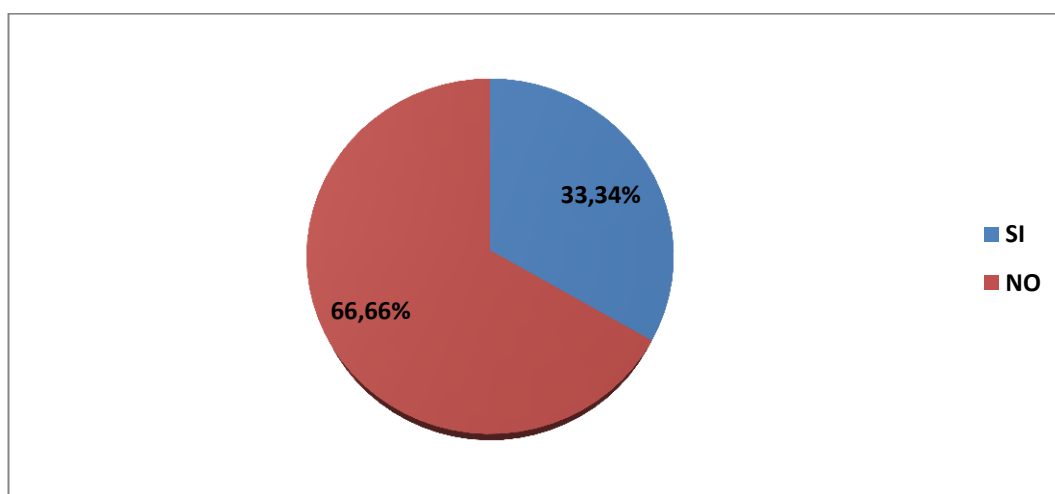
Cuadro N° 24: Rendimiento académico.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.

Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	33.34
NO	2	66.66
TOTAL	3	100

Gráfico N° 22



Análisis:

Los docentes investigados indican que las calificaciones de los estudiantes son muy satisfactorias de acuerdo a los siguientes porcentajes: el 33.34% (1) SI, y el 66.66% (2) NO.

Interpretación:

De acuerdo a los investigados se puede decir que, el mayor porcentaje de estudiantes no obtiene calificaciones satisfactorias por lo tanto, el bajo nivel del rendimiento escolar tiene relación directa con el nivel de aprendizaje de los estudiantes.

Comprobación de Hipótesis

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de la información relacionados con la investigación titulada “LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”, los datos son organizados en cuadros y gráficos estadísticos para alcanzar un adecuado nivel de análisis y reflexión, que permita establecer las conclusiones y recomendaciones correspondientes.

A continuación se realiza el análisis cualitativo tomando en cuenta el tipo de preguntas planteadas en función de la edad de los estudiantes investigados y la naturaleza de la investigación, por lo tanto se procede a analizar las preguntas directrices en función de las respuestas al cuestionario aplicado a los investigados; es así que a la pregunta directriz N°1 que dice:

¿Cuál es el nivel nutricional de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Isidro Ayora”?

Los investigados responden en el cuestionario:

En la pregunta 1, 2, 3 ,4 y 5 se puede notar que los investigados evidencian un bajo nivel de nutricional. Con respecto a la pregunta directriz N°2 que dice:

¿Qué relación existe entre la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes?

En el cuestionario los estudiantes responden:

En las preguntas 6, 7, 8 y 9 los estudiantes responden que su nivel de aprendizaje es bajo.

En la pregunta 10 el mayor porcentaje de estudiantes afirma que el bajo nivel nutricional afecta directamente al aprendizaje, por consecuencia se puede notar que existe relación entre las dos variables.

Con respecto a la pregunta directriz N°3 que cuestiona:

¿Existe alguna medida para resolver el problema de nutrición?

Se puede decir que en base a las respuestas de todo el cuestionario es procedente plantear un proyecto alternativo para resolver el problema.

En consecuencia al haberse evidenciado un bajo nivel nutricional y siendo estos mismos estudiantes quienes demuestran un limitado nivel de aprendizaje se puede afirmar que la nutrición afecta directamente al aprendizaje de los estudiantes, por consecuencia la hipótesis que dice “La nutrición influye en el aprendizaje de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha” se comprueba ampliamente de forma cualitativa.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Luego de realizar el análisis correspondiente a la información obtenida mediante las encuestas aplicadas tanto a estudiantes como a docentes, en concordancia con el tema de investigación “La nutrición y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha” se puede establecer las siguientes conclusiones y recomendaciones.

- El 78.75% de los estudiantes no ingieren frutas como parte de su dieta alimentaria.
- El 70% de los estudiantes no ingieren alimentos como hortalizas y vegetales.
- El 75% de los estudiantes no aprenden nuevos conocimientos con facilidad.
- El 61.25% de los estudiantes no entienden con facilidad las explicaciones de los docentes.

5.2 Recomendaciones

Considerando las conclusiones planteadas anteriormente, es factible establecer las siguientes recomendaciones:

- Las frutas juegan un papel importante en el equilibrio de la dieta humana por sus cualidades nutritivas, por lo que se recomienda consumir en lo posible frutas frescas o de la cosecha.
- Las hortalizas y vegetales son indispensables porque proveen nutrientes que no se encuentran en otros alimentos, por lo que se recomienda su consumo frecuente. Tal recomendación es porque se reconocen que un consumo continuo en cantidad contribuyen con hábitos saludables a prevenir enfermedades crónicas y degenerativas como la obesidad, diabetes y cardiovasculares, cuya incidencia ha aumentado en los últimos tiempos.
- Los esfuerzos por mejorar la salud de los niños pueden brindar mejoras importantes en el aprendizaje y el comportamiento, el niño saludable aumenta su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima. Se recomienda a los padres de familia que den a sus hijos alimentos nutritivos para que así ellos tengan un mejor nivel de aprendizaje y puedan aprender nuevos conocimientos con facilidad.
- El/la niño/a bien alimentado/a, está en mejores condiciones de aprender en clase que otros/as niños/as que no lo estén, para que entiendan con facilidad las explicaciones de los docentes se recomienda tener una sana y completa alimentación para que no afecte su rendimiento escolar.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Tema:

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN Y EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “ISIDRO AYORA”.

6.1 Datos informativos

Institución: Escuela Fiscal “Isidro Ayora”

Tipo: Fiscal

Provincia: Pichincha

Cantón: Mejía

Parroquia: Uyumbicho

Barrio: San Blas

Dirección: Uyumbicho calle Sarahurco y Antizana

Teléfono: 2855-259

Email: eia_uyumbicho@yahoo.es

Beneficiarios: Estudiantes

Nº Estudiantes: 492

Nº Docentes: 18

6.2 Antecedentes de la propuesta

Al analizar los resultados de la investigación que antecede denominada “LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “ISIDRO AYORA”, DE LA PARROQUIA UYUMBICHO, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”, se demuestra que en la totalidad de los estudiantes los investigados no ingieren hortalizas, vegetales, productos cárnicos, frutas, lácteos, ni refuerzan su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico, situación que conlleva a obtener un bajo nivel nutricional de los estudiantes.

Así mismo los estudiantes tienen un bajo nivel nutricional es decir, se sienten cansados ya que consumen limitadamente hortalizas, vegetales, productos cárnicos, evidencian cansancio en el proceso de enseñanza aprendizaje y revisado su rendimiento escolar es bajo, por lo tanto la investigación demostró que la nutrición de los estudiantes afecta en su rendimiento académico.

Por otra parte, se demuestra que los estudiantes evidencian un bajo nivel de aprendizaje porque entienden limitadamente las explicaciones de los docentes, su rendimiento académico es bajo, se cansan rápidamente en clases y no aprenden nuevos conocimientos con facilidad.

En consecuencia se demostró de forma cualitativa, que el bajo nivel nutricional de los estudiantes, afecta directamente en su rendimiento académico.

6.3 Justificación

El desarrollo de la guía es de mucha importancia puesto que se busca implementar información sobre la pirámide alimenticia en los hogares de los niños, niñas y adolescentes investigados con la finalidad de que al estar al alcance de ellos puedan colocar en la dieta diaria y de esa manera mejorar su nivel nutricional.

Es original tomando en consideración que se ha desarrollado en un contexto determinado, es de autoría propia de la investigadora y resuelve un problema particular específico sin desmerecer el hecho de que puede servir como un sustento válido para otros contextos.

El aporte teórico de la presente investigación constituye los diferentes fundamentos explicados así como también la demostración de la relación que existe entre el nivel nutricional de los estudiantes y el aprendizaje de los mismos de tal suerte que sirva como un fundamento teórico para el desarrollo de otras investigaciones dentro de este mismo plantel como de otras instituciones educativa tomando en cuenta que la memoria escrita se dejará en la biblioteca de la facultad y de la institución investigada.

El aporte práctico se centra en la solución del problema, al disponer de una guía sobre la pirámide alimenticia para mejorar la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes, capacitar a los padres de familia y a los estudiantes sobre la importancia de una nutrición sana, saludable y adecuada, los niños se mostrarán atentos, trabajadores, cumplidores y su nivel de aprendizaje será bueno, es decir disminuirán los problemas de carácter académico.

Los beneficiarios del presente proyecto son los estudiantes objeto de la presente investigación así como también los estudiantes de todo el plantel investigado.

6.4 Objetivos

General

Elaborar una guía sobre la pirámide alimenticia para mejorar la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes del quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.

Específicos

- Socializar con los padres de familia sobre la alimentación adecuada que deben consumir los niños, niñas y adolescentes, mediante una guía sobre la pirámide alimenticia.

- Planificar las acciones para desarrollar con la comunidad educativa.
- Ejecutar el recetario para mejorar el desarrollo ambiente potencializador de aula y se convierta en una herramienta de apoyo pedagógico a la labor docente.
- Evaluar el monitoreo para que se cumpla con las metas propuestas

6.5 Análisis de factibilidad

El desarrollo del presente proyecto es **factible** considerando los siguientes aspectos:

- **Materiales:** Se cuenta con materiales, equipos y suministros de oficina suficientes, así como también de la infraestructura de la institución educativa.
- **Económicos:** La totalidad de la inversión de la presente propuesta estará financiada por la proponente, por consiguiente se dispone de los recursos económicos suficientes para el efecto.
- **Talento Humano:** Cabe señalar que existe el total apoyo por parte de las autoridades educativas de la institución investigada así como la aceptación de estudiantes y padres de familia quienes se constituyen en un contingente para el desarrollo del trabajo.

6.6 Fundamentación

Es de vital importancia hacer conciencia de que al ingerir un alimento, no comemos exclusivamente el nutrimento del grupo en el que se ha clasificado a gran escala por ejemplo, azúcares, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, y carbohidratos complejos, sino que tienen también aportes adicionales de los que no siempre estamos conscientes como conservadores, hormonas, saborizantes, ablandadores, colorantes, etc., además de tener aportes compuestos, es decir, sumados, por ejemplo: carbohidratos + grasas + vitaminas, etc.

Nuestro cuerpo requiere la suma de nutrimentos para funcionar correctamente, de ahí la trascendencia de saber en qué proporciones debemos ingerirlos y tener claro que, por ejemplo, comer carne no implica solamente comer proteína, sino que junto con ella van colesterol, vitaminas, hormonas, conservadores, ablandadores, etc., por lo que se recomienda un consumo moderado de ésta; de igual manera ocurre con otros alimentos como las frutas y verduras, que han sido canónicamente agrupadas como aportadores de vitaminas y minerales omitiendo sus altos contenidos de fibra y azúcares, o el pescado, que se sabe que es fuente de proteína pero no necesariamente se hace referencia a su alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados, que son requeridos para la síntesis de hormonas, como parte de las membranas celulares, y para el correcto funcionamiento neuronal, por hacer mención de algunas de sus funciones.

Para abordar de mejor manera el conocimiento de los alimentos y la forma de combinarlos de manera saludable, se proponen aquí tres estrategias que se complementan entre sí, las dos primeras están pensadas para que los alumnos entiendan y se familiaricen con los diferentes grupos de alimentos y la tercera, para que, una vez que conocen sus propiedades, sean capaces de combinarlos adecuadamente (entendiendo las carencias alimenticias de que pueden ser objeto actualmente) y planificar una dieta balanceada que sea compatible con los alimentos que tienen a su alcance y en realidad suelen comer, resultándoles fácilmente aplicable en su vida cotidiana

¿QUÉ CONTIENE ESTE FOLLETO PARA MÍ?

Este folleto presenta La Guía Pirámide de Alimentos. La Pirámide ilustra el sistema de consejos alimentarios basado en la investigación y desarrollado por el USDA. Este sistema está respaldado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) y va más allá de los “cuatro grupos de alimentos básicos” para ayudarle a poner en acción las Guías Alimentarias.

La Pirámide y este folleto le ayudarán a elegir qué y cuánto comer de cada grupo de alimentos para obtener los nutrientes que necesita y no demasiadas calorías, grasas, grasas saturadas, colesterol, azúcares, sodio o alcohol.

El seguir la Pirámide le ayudará a mantener bajo su consumo total de grasa y grasa saturada. Una dieta baja en grasa disminuirá el riesgo de

contraer ciertas enfermedades y le ayudará a mantener un peso saludable.

Este folleto también le ayudará a aprender a identificar y controlar los azúcares y la sal en su dieta, y a seleccionar alimentos bajos en azúcar y sal.

LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Una Guía Para la Selección Diaria de Alimentos



¿Qué es la Guía Pirámide de Alimentos?

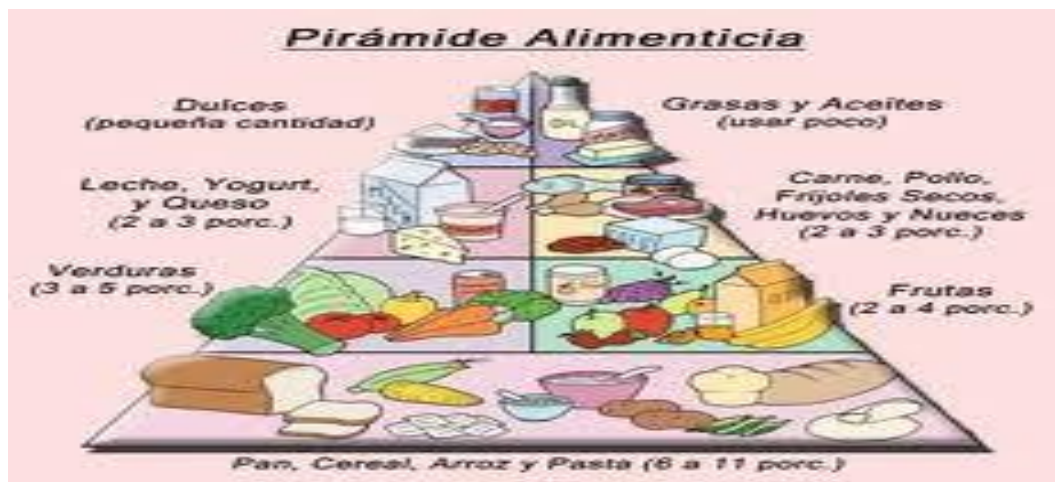
La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada para usted.

La Pirámide recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

MIRANDO LAS DISTINTAS PARTES DE LA PIRÁMIDE

La Guía Pirámide de Alimentos enfatiza alimentos de los cinco grupos principales de alimentos que se muestran en las tres secciones inferiores de la Pirámide. Cada uno de estos grupos de alimentos contiene algunos, pero no todos los nutrientes que usted necesita. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro.

Ningún grupo de alimentos es más importante que otro— para la buena salud usted los necesita todos.



En la base de La Guía Pirámide de Alimentos se encuentran los panes, los cereales, el arroz y la pasta, todos provenientes de granos.

Este nivel incluye alimentos que provienen de las plantas: verduras y frutas. La mayoría de las personas necesitan comer más de estos alimentos por las vitaminas, los minerales y las fibras que proveen.

En este nivel de La Guía Pirámide de Alimentos hay dos grupos de alimentos que provienen principalmente de los animales: leche, yogurt y queso; y carne, aves, pescado, frijoles, los huevos y las nueces.

Estos alimentos son importantes por su contenido de proteínas, calcio, hierro y cinc.

La punta superior de la Pirámide muestra las grasas, los aceites y los dulces. Estos son alimentos tales como: aderezos de ensaladas y aceites, crema, mantequilla, margarina, azúcares, refrescos, caramelos y postres dulces. Estos alimentos proveen calorías pero muy pocos nutrientes. La mayoría de las personas deben utilizarlos con moderación.

DETALLE DE LAS GRASAS Y LOS AZÚCARES AGREGADOS

Las Grasas

En general, los alimentos que provienen de los animales (la leche y las carnes) contienen naturalmente más grasa que alimentos provenientes de plantas. Pero hay muchos productos lácteos y carnes que contienen poca grasa, y estos alimentos pueden prepararse de maneras que disminuyen el contenido de grasa.

Las frutas, las verduras y los productos derivados de granos son naturalmente bajos en grasas. Pero muchos alimentos populares son preparados con grasa, como las papas fritas, aumentando su contenido de grasa.

Por ejemplo:

UNA PAPA HORNEADA



Calorías: 120

Grasas: trazo

14 PAPAS FRITAS



Calorías: 225

Grasa: 11 gramos

Azúcares Agregados

Los azúcares agregados en los grupos de alimentos provienen de comidas como el helado, el yogurt endulzado, la leche chocolatada, las frutas en latadas o congeladas en almíbar y los productos de pastelería endulzados como panecitos y las galletitas.

CÓMO APROVECHAR LA PIRÁMIDE



¿Cuántas porciones son adecuadas para mí?

La Pirámide muestra una gama de porciones para cada uno de los principales grupos de alimentos. La cantidad de porciones adecuadas depende de la cantidad de calorías que necesite cada persona, que a su vez depende de la edad, el sexo, el peso, y el nivel de actividad física. Casi todas las personas deben consumir por lo menos el número mínimo de porciones que figuran en las distintas secciones de la Pirámide.

Para los niños

Es difícil saber cuánta comida necesitan los niños para crecer normalmente. Si no está seguro, consulte con su médico. Los niños menores de 6 años necesitan la misma variedad de alimentos que los miembros mayores de la familia, pero pueden necesitar menos de 1.600 calorías. Para ingerir menos calorías ellos pueden comer porciones más pequeñas. Sin embargo, es importante que consuman el equivalente de 2 tazas de leche por día.

¿QUÉ CONSTITUYE UNA PORCIÓN?

La cantidad de alimento que constituye una porción se indica a continuación. Si consume una porción grande, cuéntela como más de una porción.

Por ejemplo, 1/2 taza de pasta cocida equivale a 1 porción en el grupo de pan, cereales, arroz y pastas. Si come 1 taza de pasta, ello equivaldría a 2 porciones. Si come una porción pequeña, cuéntela como parte de una porción.

¿Qué pasa si quiero bajar o aumentar de peso?

La manera mejor y más fácil de perder peso es incrementar su actividad física y reducir las grasas y los azúcares en su dieta. Pero asegúrese de

comer por lo menos el número mínimo de las porciones de los cinco grupos de alimentos de la Pirámide. Lo necesita por las vitaminas, los minerales, los carbohidratos y las proteínas que proveen.

Procure seleccionar los alimentos con el menor contenido de grasas de los distintos grupos.

Para aumentar de peso, aumente la cantidad de alimentos que come de todos los grupos. Si ha perdido peso inesperadamente, consulte con su médico.

Algunos consejos:

- Use carnes y productos lácteos descremados o de grasa reducida.



- Use aceites vegetales y margarinas que contienen un aceite vegetal líquido como primer ingrediente en la etiqueta.



- Lea las etiquetas de nutrición e ingredientes en los envases de los alimentos para averiguar el tipo y la cantidad de grasa que contienen.

Y tú ¿sabes cuántas calorías consumes?

¡Nutre y mueve tu Vida!

ETIQUETAS NUTRIMENTALES

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
TAMAÑO DE LA PORCIÓN	25 g
PORCIONES POR PAQUETE	2
CANTIDAD POR PORCIÓN:	
CONTENIDO ENERGÉTICO	109 kcal (456 kJ)
CARBOHIDRATOS	17.6 g
DE LOS CUALES:	
AZÚCARES:	3.5 g
FIBRA DIETÉTICA:	5 g
PROTEÍNAS:	2.2 g
GRASAS:	3.3 g
SODIO:	100 mg


Verifica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por paquete

Identifica la cantidad de calorías por porción y por paquete. Para saber la cantidad de calorías por paquete es necesario multiplicar: CALORÍAS P/PORCIÓN x PORCIONES P/PAQUETE. P.Ej 109 kcal x 2 = 218 kcal p/paquete

Identifica el nutriente de mayor cantidad en el producto. Recuerda que existen tres nutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas

Procura que el producto siempre contenga:
Menos de 5g de azúcar por porción
5 g o más de fibra dietética
Menos de 5g de grasa por porción
Menos de 200 mg de sodio por porción

923.10.75 / 920.70.88
www.nutreymuevetuvida.uady.mx
UADY- FUNSALUD Cap. Peninsular



EL COLESTEROL

¿Y el colesterol?

El colesterol y la grasa no son la misma cosa. El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que está presente en todos los alimentos animales: la carne, las aves, el pescado, la leche y los productos lácteos y la yema de huevo. Tanto la carne magra y la grasa de la carne como la carne y el pellejo de las aves contienen colesterol. En los productos lácteos, el colesterol se halla principalmente en la grasa, de manera que los productos de grasa reducida contienen menos colesterol. Las yemas de huevo y la carne de órganos como el hígado, contienen mucho colesterol. Las plantas no contienen colesterol.

¿DONDE ESTA EL COLESTEROL?

Hígado		331 mg
3 onzas, cocido		
Huevo		213 mg
1 yema		
Carne de Res o Pollo		76 mg
3 onzas, cocido		
Leche Entera		33 mg
1 taza		
Leche Descremada		4 mg
1 taza		

¿DONDE ESTAN LOS AZUCARES AGREGADOS?

Grupos de Alimentos Azúcares Agregados (cucharaditas)

Pan, Cereal, Arroz y Pasta	
Una rebanada de pan	0
1 panecillo, mediano	* 1
2 galletitas medianas	* 1
1 pastelillo mediano	* 1
1 rosquilla mediana	* * 2
1 onza de cereal endulzado	*
1 onza de bizcocho sin grasa	* * 2
Torta blanca, 1/12 torta de tubo	* * * * * 5
Pastel, fruta, 2 cortezas, 1/6 8 pulgadas	* * * * * 6

Frutas	
1/2 taza de fruta enlatada en jugo	0
1/2 taza de fruta enlatada en almíbar liviano	* * 2
1/2 taza de fruta enlatada en almíbar espeso	* * * * 4

Leche, Yogurt y Queso	
1 taza de leche regular	0
1 taza de leche chocolatada, 2 por ciento	* * * 3
8 onzas de yogurt descremado, regular	0
8 onzas de yogurt descremado, con sabor	* * * * 5
8 onzas de yogurt descremado, con frutas	* * * * * 7
1/2 taza de helado, leche helada o yogurt helado	* * * 3
10 onzas de batido de chocolate	* * * * * * * * 9

Otros	
1 cucharadita de azúcar, jalea o mermelada	* 1
1 cucharada de almíbar o miel	* * * 3
1 onza de barra de chocolate	* * * 3
1/2 taza de sorbete de fruta	* * * 3
1/2 taza de gelatina	* * * * 4
1/2 taza de sorbete	* * * * 5
12 onzas de refresco	* * * * * * * * 9
12 onzas de refresco de frutas	* * * * * * * * * * 12

*Examine la etiqueta del producto. * = 1 cucharadita de azúcar

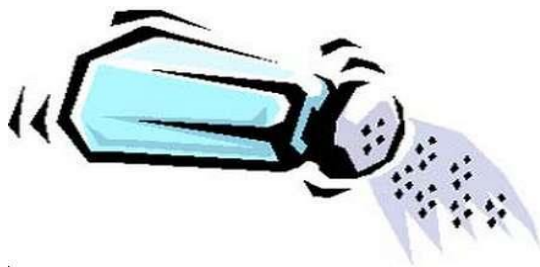
Nota: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita

LOS AZÚCARES

¿Y los azúcares?

Así como la selección de una dieta con bajo contenido de grasa es importante para todos, la selección de una dieta con bajo contenido de azúcar también es importante para las personas que requieren pocas calorías. Los azúcares incluyen el azúcar blanco, el azúcar morena, el azúcar en rama, el jarabe de maíz, la miel y la melaza; proporcionan calorías pero pocos nutrientes.

¿DONDE ESTA LA SAL?



Grupos de Alimentos

Sodio, mg

Pan, Cereal, Arroz y Pasta	
1/2 taza de cereal, arroz y pasta cocida, sin sal	trazos
1/2 onza de cereal seco, listo para comer	100-360
1 rebanada de pan	110-175

Verduras	
1/2 taza de verduras frescas o congeladas, cocinadas sin sal	menos de 70
1/2 taza de verduras enlatadas o congeladas, con salsa	140-460
3/4 de taza de jugo de tomate	660
1 taza de sopa de verduras enlatada	820

Frutas	
1/2 taza de fruta fresca, congelada, enlatada	trazos

Leche, Yogurt y Quesos	
1 taza de leche	120
8 onzas de yogurt	160
1-1/2 onzas de quesos naturales	110-450
2 onzas de quesos procesados	800

Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces	
3 onzas de carne fresca, aves, pescado	menos de 90
3 onzas de atún enlatado en agua	300

Otros	
1 cucharada de mostaza, salsa para carne	130-230
1 cucharada de salsa de soya	1.030
1 cucharadita de sal	2.000
1 onza de papas fritas saladas	130
1 onza de tostadas de maíz, saladas	235
1 onza de maní, tostados en aceite, salados	120

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTA



¿Por qué son importantes los panes, los cereales, el arroz y la pasta?

Estos alimentos proveen carbohidratos complejos (almidón), que son una fuente importante de energía, especialmente en dietas bajas en grasa. También proporcionan vitaminas, minerales y fibras.

La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 6 a 11 porciones de estos alimentos por día.

¿Qué constituye una porción?

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal seco, listo para comer
- 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta

¿Engordan los alimentos que contienen almidón?

No. Es lo que se le agrega a estos alimentos o se cocina con ellos lo que agrega la mayoría de las calorías.

Por ejemplo:

La margarina o la mantequilla untada en el pan, las salsas cremosas o el queso sobre la pasta y el azúcar o la grasa utilizada con la harina para amasar galletas.

Algunas sugerencias:

- Para obtener las fibras que necesita, elija varias porciones al día de alimentos compuestos de grano entero, tal como el pan de trigo integral y el cereal de grano integral.
- Escoja alimentos hechos con poca grasa o azúcar. Estos incluyen pan, panecillo inglés, arroz y pasta.
- Las comidas cocinadas a base de harina, como las tortas, las galletitas y los pasteles forman parte de este grupo, pero contienen un alto porcentaje de grasa y azúcar.
- Consuma moderadamente la grasa y el azúcar que agrega para untar, aderezar o recubrir.
- Cuando prepare pasta, relleno y salsa empaquetada, use solamente la mitad de la mantequilla o la margarina sugerida; si se requiere leche o crema, use leche descremada.

VERDURAS



¿Por qué son importantes las verduras?

Las verduras proporcionan vitaminas, como las vitaminas A y C, y ácido fólico y minerales como el hierro y el magnesio. Son naturalmente bajas en grasa y también contienen fibras.

La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 3 a 5 porciones de estos alimentos por día.

¿Qué constituye una porción?

- 1 taza de verduras de hoja, crudas
- 1/2 taza de otras verduras, cocidas o cortadas, crudas
- 3/4 taza de jugo de verduras

Algunas sugerencias:

Los distintos tipos de verduras proporcionan diferentes nutrientes. Para variar, consuma:

- Verduras de hojas verdes oscuras (espinaca, lechuga romana, brócoli);
- Verduras de color amarillo oscuro (zanahorias, camotes);
- Verduras que contienen almidón (papas, maíz, arvejas);
- Legumbres (frijoles blancos, frijoles moteados, habichuelas, garbanzos);
- Otras verduras (lechuga, tomates, cebollas, guisantes).
- Incluya verduras de hojas verde oscuras y legumbres varias veces por semana: estos constituyen especialmente buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las legumbres también proporcionan proteínas y pueden usarse en vez de la carne.
- Agregue cantidades moderadas de grasa a las verduras, en la mesa o durante su preparación. Los agregados para untar como la mantequilla, la mayonesa y el aderezo para ensaladas cuentan como grasa.
- Utilice aderezos para ensalada con bajo contenido de grasa.

FRUTAS



¿Por qué son importantes las frutas?

Las frutas y los jugos de fruta proporcionan importantes cantidades de vitaminas A y C y potasio. Contienen poca grasa y sodio. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 4 porciones de fruta por día.

¿Qué constituye una porción?

- 1 manzana, banana o naranja mediana
- 1/2 taza de fruta cortada, cocida o enlatada
- 3/4 de taza de jugo de frutas

Algunas sugerencias:

- escoja frutas frescas, jugos de frutas y frutas congeladas, enlatadas o secas.
- Evite las frutas congeladas o enlatadas en almíbar espeso y jugos de frutas endulzados, a menos que necesite las abundantes calorías.
- Coma frutas enteras frecuentemente: contienen más fibras que los jugos de frutas.
- Consuma frutas cítricas, melones y bayas regularmente. Son ricas en vitamina C.

Cuente como fruta solamente los jugos hechos con un 100 por ciento de jugo de frutas. Los ponches, los refrescos y la mayoría de las “bebidas” de frutas contienen solamente un poco de jugo y muchos azúcares agregados. Los refrescos de uva y de naranja no se consideran jugos de frutas.

CARNE, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES



¿Por qué son importantes la carne, las aves, el pescado y otros alimentos de este grupo?

La carne, las aves y el pescado proporcionan proteínas, vitamina B, hierro y cinc.

Los otros alimentos de este grupo— frijoles secos, los huevos y las nueces— son similares a las carnes en su contenido de proteínas y la mayoría de las vitaminas y minerales.

La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 3 porciones por día de alimentos de este grupo. La cantidad total de estas porciones debe ser equivalente a 5 a 7 onzas de carne magra, aves o pescado cocido por día.

LECHE, YOGURT Y QUESO



¿Por qué son importantes los productos lácteos?

Los productos lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. La leche, el yogurt y el queso son las mejores fuentes de calcio.

La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 3 porciones de leche, yogurt y queso por día: 2 para la mayoría de las personas y 3 para las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescentes y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años. **(Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Septiembre de 1994).**

RECETARIO

...NUTRITIVO, ECONÓMICO Y SALUDABLE



El desayuno es la comida más importante del día. A continuación algunas recetas ricas y nutritivas para el desayuno de los niños.

(Dr. PROS Miquel, Cómo cura la avena).

Un desayuno saludable debería ser algo en lo que los padres nos esforzáramos continuamente cuando se trata de la alimentación infantil, y sin embargo las noticias nos informan continuamente de que los niños habitualmente no desayunan bien.

Hay muchos niños que no tienen apetito al levantarse, a veces la angustia del cole o la guardería les quita el hambre, se acuestan demasiado tarde y no están lo suficientemente despiertos para que su apetito pueda manifestarse.

Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre; por tanto es necesario dedicar tiempo suficiente a sentarse y evitar compaginar la toma del desayuno con la televisión, por ejemplo.

Un desayuno sano debe incluir: lácteos y cereales de todo tipo (galletas, cereales de desayuno, tostadas o pan). Si además se incluye una fruta o su jugo, mejor aún. Otros productos ricos en azúcares como la miel o mermeladas también están reservadas para que formen parte del desayuno.

Desayunos saludables

Lunes: Vaso de leche.

Galletas con chispas de chocolate.

Jugo de naranja.



Martes: Yogur natural+frutos secos y trocitos de manzana.



Miércoles: Un vaso de leche con cacao.

Pan con mantequilla y miel o mermelada.

Ensalada de frutas de temporada.



Jueves: Leche.

Bizcocho

Un vaso de jugo de mandarina o naranja.



Viernes: Jugo natural y sándwich de jamón y queso.



Sábado: Batido de frutas.

Huevos revueltos y

una tostada

A media mañana: Una fruta



Domingo: Pan con leche

Yogur.

A media mañana: Un jugo natural



HUEVOS CON ESPINACAS

Un desayuno súper nutritivo y natural



Los huevos revueltos con espinacas son una buena opción para preparar un delicioso desayuno y sobre todo nutritivo para su familia. En este sencillo desayuno tenemos una gran fuente de vitaminas, minerales y proteínas.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 tomate riñón
- ½ cebolla
- 3 hojas grandes de espinacas
- Sal al gusto

Preparación:

Lava y desinfecta perfectamente las verduras, después pártelas y vacía en un tazón. A continuación agrega los 2 huevos y la sal. Bate perfectamente en un sartén de teflón, usando muy poco aceite. Finalmente revuelve hasta que la mezcla de huevos con espinacas esté lista.

YOGURT, GRANOLA Y FRUTA

Un desayuno energético y saludable.



En las mañanas después de hacer un poco de ejercicio puedes comer un poco de yogurt natural con fruta de la temporada ya que esta es más sabrosa y económica.

En un tazón pequeño coloca una taza de yogurt natural, agrégale la fruta que más te guste, 2 cucharadas soperas de granola y si lo deseas pon un poco de miel de abeja. Este desayuno además de ser delicioso será un platillo súper nutritivo. **(MEJÍA Simbaña Patricia Raquel, MORENO Cañar Norma Jeanneth, Junio 2010 pág. 7 – 8)**

Almuerzos nutritivos para niños

Recetas de comidas para el almuerzo infantil

Diseñar un menú para niños puede resultar una tarea difícil, ya que debe ser nutritivo, atractivo y sabroso. Dentro de este menú, el almuerzo tiene

un rol importante y debe incluir recetas de comidas infantiles que atraigan la atención de los más pequeños.

El almuerzo infantil suele ser en ocasiones complicado, ya que los niños se encuentran en muchos casos en horario escolar. Para ello es importante tener en cuenta ciertas recetas de comidas que conformen almuerzos nutritivos y sabrosos.

ALITAS DE POLLO CON PAPAS Y BASTONCITOS DE ZANAHORIA AL HORNO. 1 TAZA DE ENSALADA DE FRUTAS CON 1 CUCHARADA DE YOGUR.



Ingredientes:

- 6 alitas de pollo.
- 2 o 3 papas.
- 1 cebolla mediana.
- 3 dientes de ajo.
- Pimienta negra
- Aceite y sal.

Preparación:

Pelamos las papas, las lavamos, y las cortamos en rodajas finas (unos 2 mm). Pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas, tal y como se muestra en la imagen. Cortamos los dientes de ajo en 3 ó 4 trozos cada uno.

Las alitas se asan en 30 ó 40 minutos, pero en este tiempo las patatas podrían quedar algo crudas, por eso, las meteremos en el horno 15 minutos antes que el pollo.

Untamos con 1 cucharada de aceite el fondo de una fuente apta para el horno. Colocamos una capa de papas, encima la cebolla, los trozos de ajo, salpimentamos, y rociamos con un chorrito de aceite. Introducimos la fuente en el horno previamente calentado a 200° C y las dejamos 15 minutos

Sacamos la fuente del horno y agregamos 1 vaso de vino blanco.

Salpimentamos las alitas, añadimos especias al gusto (por ejemplo finas hierbas o tomillo) y las colocamos sobre las patatas.

Finalmente, las rociamos con aceite para que se doren bien.

Volvemos a meter la bandeja en el horno y asamos las alitas entre 30 y 40 minutos a 200° C, hasta que la piel de las alitas esté dorada y crujiente.

FIDEOS CON SALSA DE TOMATE CON SALCHICHA PICADA. GELATINA CON FRUTAS.



Ingredientes

- 1 paquete de fideos
- 2 salsas de tomates
- 4 salchichas
- 1 Cebolla mediana
- Sal
- Orégano
- 1 tarro de alverjas
- Aceite
- Agua

Preparación:

Introducir los fideos en la olla, con agua previamente hirviendo. Cocinarlos hasta que estén a punto y revolver periódicamente agregando 1 cucharadita de sal. Luego picas las salchichas en pequeños círculos, las cebollas en Rodajas y lo frías en el sartén, cuanto esté frito agregas las 2 salsas de tomate y agregas el orégano al gusto.

Mientras tanto agregas el tarro de alverjas entero en los fideos con agua hirviendo.

Luego que los fideos terminen de cocerse, les sacas el agua, las lavas sirves la pasta en el plato y arriba le agregas la Salsa de tomate , cebolla y salchicha. (www.elpetitchef.com)

CREMA DE TOMATE



Ingredientes:

- 2 tomates riñón
- 1 zanahoria amarilla
- 1 presa de pollo
- ½ cebolla perla
- 1 rama de cebolla blanca
- 3 cucharadas de harina ya

Preparación:

Poner a cocinar los tomates cuando estén suaves licuarlos y tenerlos en un recipiente, mientras tanto ponga a cocinar el pollo luego ponga ajo , cebolla blanca y perla cuando ya esté cocinado el pollo agregar el jugo de tomate que lo licuó con la zanahoria, luego tostar el harina por un momento para luego licuarlo con un poco de agua y soltarlo en el caldo meciéndolo hasta que espese poner también un cubito de pollo magi, al final, darle el último hervor y apagar y servir con papas fritas, canguil, o pan tostado.

SOPA DE QUINUA



Ingredientes:

- 2 tazas de quinua
- 1 libra de papas troceadas
- 1/2 libra de carne de chancho o de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cucharada de mantequilla (o manteca)
- Sal y condimentos al gusto

Preparación:

Haga un refrito con cebolla, mantequilla, una cucharada de aceite, sal, comino, ajo.

Después añada dos litros de agua y coloque la carne.

Cuando la carne esté suave, se añade la quinua (agregando suficiente agua).

Se añade las papas cuando la quinua esté cocinada, dejándolo al fuego hasta que las papas estén suaves.

SECO DE CARNE



Ingredientes:

- 3 tazas de lomo cortado en cuadraditos
- 1 cucharadita de sazón
- 2 tazas de tomates pelados y cortados en cuadraditos
- 3/4 taza de pimiento verde cortado en cuadraditos (1 unidad)

- 1 taza de cebolla colorada cortada en cuadritos (1 unidad)
- 2 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de jugo de naranjilla (2 unidades)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 buenas ramas de culantro

Preparación:

Limpie y corte el lomo, póngale el sazón. Separe.

Licuar el tomate con el pimiento verde, cebolla colorada y ajo. En una olla mediana ponga a cocinar el refrito con el aceite y cocine hasta que tome consistencia. Agregue la carne y el comino.

Mientras licue el jugo de naranjilla, cierna esta preparación sobre la carne, añada la sal, pimienta y el culantro bien limpio. Verifique el sabor.

Manténgalo caliente hasta la hora de servir y acompañelo con arroz y maduros fritos.

MOROCHO DE DULCE



Ingredientes:

- 8 tazas de leche
- 1 astilla de canela
- 225 g de morocho quebrado
- 2 tazas de azúcar
- Canela en polvo

Preparación:

Remoje el morocho en abundante agua fría la noche anterior a la preparación.

Al día siguiente escurra y ponga en una olla a presión con 4 tazas de agua y deje cocer por 1 hora hasta que esté muy blando. Agregue la leche, la canela y cocine hasta que esté suave. Si le falta líquido, añada leche hirviendo. Agregue el azúcar Sirva caliente o frío, espolvoreado con canela en polvo.

MERIENDAS NUTRITIVAS PARA NIÑOS

IDEAS DE COMIDAS PARA LA MERIENDA INFANTIL

A media tarde los niños necesitan reponer energías para continuar con sus tareas. Por ello es necesario contar con algunas ideas, para preparar recetas de comidas nutritivas, aptas para consumir en la merienda.

En ocasiones la creatividad se toma vacaciones y es necesaria una orientación en el momento de preparar la comida, por ejemplo las meriendas infantiles. Estas ideas de recetas de comidas son nutritivas y apetecibles. **(MEJÍA Simbaña Patricia Raquel, MORENO Cañar Norma Jeanneth, Junio 2010 pág. 12, 13, 20, 26).**
Meriendas nutritivas para niños

LICUADO DE FRUTAS CON GALLETAS DE AVENA.



TAZA DE LECHE CON CACAO Y REBANADAS DE PAN CON QUESO.



YOGURT DESNATADO, SÁNDWICH CON UNA REBANADA DE JAMÓN Y OTRA REBANADA DE QUESO BAJO EN GRASAS.



TAZÓN DE LECHE CON CEREALES, VASO DE JUGO DE NARANJA, REBANADA DE PAN CON DULCE.



6.7 Metodología modelo operativo

En cada tema a tratarse en la guía sobre la pirámide alimenticia, se han establecido tres espacios llamados: inquietudes iniciales, ludoteca y notas las cuales servirán para crear un ambiente ameno donde todos puedan enriquecer aun más la información a tratarse.

Es por esto que la presente propuesta se desarrollara de acuerdo al siguiente plan de acción.

PLAN DE ACCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA SOBRE

“LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA”

Cuadro N° 25: Plan de acción.

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Elaborar una guía sobre la pirámide alimenticia para mejorar la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”.	Socializar con los padres de familia sobre la alimentación adecuada que deben consumir los niños, niñas y adolescentes, mediante una guía sobre la pirámide alimenticia.	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilación de información sobre “la pirámide alimenticia”. • Seleccionar las recetas. • Integrar recetario como hábito. • Planificación de 	<p>Talento humano Proponente. Padres de familia.</p> <p>Materiales Libros. Revistas. Internet.</p> <p>Talento Humano Proponente. Profesional colaborador</p>	Del 5 al 9 de Marzo	Proponente: Clavijo Factos Nadia Nathaly

		<p>actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de material didáctico. 	<p>(Nutricionista)</p> <p>Materiales</p> <p>Materiales de oficina.</p> <p>Talento humano</p> <p>Proponente.</p> <p>Profesional colaborador (Nutricionista).</p> <p>Materiales</p> <p>Pliego de papel bond.</p> <p>Marcadores.</p>		
	<p>Planificar las acciones para desarrollar con la comunidad educativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación a los padres de familia (dinámica). • Reunión general • Socialización del 	<p>Talento humano</p> <p>Proponente.</p> <p>Padres de familia.</p> <p>Materiales</p> <p>Pelota.</p> <p>Talento humano</p>	<p>Del 12 al 16 de Noviembre</p>	<p>Proponente:</p> <p>Clavijo Factos</p> <p>Nadia Nathaly</p>

		taller de la propuesta alimenticia.	Profesional colaborador (Nutricionista). Materiales Computadora. Proyector		
	Aplicar el recetario para mejorar el desarrollo ambiente potencializador de aula y se convierta en una herramienta de apoyo pedagógico a la labor docente.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un horario de comidas • Aplicar el recetario de comidas en la jornada de trabajo • Ejercicio práctico en los hogares 	Talento humano Proponente. Padres de familia. Profesional colaborador (Nutricionista). Materiales Terreno. Materiales de agricultura. Talento humano Proponente. Padres de familia.		

			Materiales Cuestionario. Formulación de preguntas.		
	Realizar el monitoreo para que se cumpla con las metas propuestas	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de la evaluación (identificación de técnica) • Ejecución de la evaluación (aplicación) • Socialización de resultados. 	Talento humano Proponente. Materiales Materiales de oficina. Talento humano Proponente. Padres de familia. Materiales Materiales de oficina. Talento humano Proponente. Padres de familia.	Del 19 al 22 de Noviembre	Proponente: Clavijo Factos Nadia Nathaly

			Materiales Materiales de oficina. Talento humano Proponente. Estudiantes. Materiales Computador. Proyector		
--	--	--	--	--	--

6.8 Modelo operativo

Cuadro N° 26: Modelo Operativo

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización	Socializar el 100% con los padres de familia sobre la alimentación adecuada que deben consumir los niños, niñas y adolescentes, mediante una guía sobre la pirámide alimenticia.	Recopilación de información Seleccionar contenidos. Integrar contenidos. Planificación de actividades.	Internet Libros Videos Fotografías	Clavijo Factos Nadia Nathaly.	Desde: 2012/10/01 Hasta: 2012/10/12
Planificación	Planificar el 100% las acciones para desarrollar con la comunidad educativa.	Reunión general Socialización del taller.	Aula Proyector Videos Marcadores	Clavijo Factos Nadia Nathaly.	Desde: 2012/10/15 Hasta: 2012/10/19

Ejecución	Ejecutar el 100% del recetario para mejorar el desarrollo ambiente potencializador de aula y se convierta en una herramienta de apoyo pedagógico a la labor docente.	Reunión general Socialización del taller Elaborar el recetario Aplicar en los hogares correspondientes	Aula Mesas Sillas Videos Proyector	Clavijo Factos Nadia Nathaly.	Desde: 2012/10/22 Hasta: 2012/11/16
Evaluación	Evaluar el 100% del monitoreo para que se cumpla con las metas propuestas	Observación directa. Aplicación del Cuestionario Tabulación	Hojas Lápices Informes	Clavijo Factos Nadia Nathaly.	Desde: 2012/10/22 Hasta: 2012/11/16

6.9 Administración de la propuesta

El proceso administrativo de la propuesta elaboración de una guía sobre la pirámide alimenticia se desarrollará de acuerdo al siguiente cuadro de actividades:

Cuadro N° 27: Administración de la propuesta.

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

INSTITUCIÓN	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Escuela Fiscal Mixta "Isidro Ayora".	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de la guía. • Motivación a los Padres de Familia (dinámica). • Charla sobre los fundamentos teóricos de la pirámide alimenticia. • Socialización de resultados. • Planificación de la evaluación. • Ejecución de la evaluación (aplicación) • Evaluación de la jornada. 	Proponente: Clavijo Factos Nadia Nathaly

Presupuesto administrativo

Cuadro N° 28: Presupuesto administrativo.

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

INSTITUCIÓN	RESPONSABLES	ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	FINANCIAMIENTO
Escuela: Fiscal Mixta "Isidro Ayora".	Investigadora: Clavijo Factos Nadia Nathaly Directora de la Institución y Personal Docente	Planificación	\$ 60 ⁰⁰	Personal de la proponente
		Ejecución	\$ 135 ⁰⁰	
		Evaluación	\$ 80 ⁰⁰	
T O T A L			\$ 275.00	

Recursos humanos

- Investigadora
- Docentes
- Autoridades
- Padres de familia

Recursos materiales

- Computadora
- Proyector
- Fotocopias
- Pizarrón
- Marcadores de tiza líquida
- Pliegos de papel bond
- Refrigerios
- Herramientas
- Plantas
- Semillas
- Lápices

6.10 Cronograma de Actividades

Cuadro N° 29: Cronograma de Actividades

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

AÑO 2012

N°	FECHA ACTIVIDADES	OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		Semanas				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Recopilación de la información								
2	Selección de contenidos								
3	Integración de contenidos								
4	Planificación de actividades								
5	Reunión general								
6	Socialización de la guía								
7	Observación Directa								

6.11 Previsión de la evaluación

La evaluación de la presente propuesta se desarrollara a través de una serie de actividades a lo largo de toda la guía para recoger información que permita valorar y orientar el proceso de la elaboración de la guía sobre la pirámide alimenticia; la misma que estará basada en las siguientes preguntas:

Cuadro N° 30: Previsión de la evaluación.

Elaborado por: Clavijo Factos Nadia Nathaly

EVALUACIÓN	
¿Para qué evaluar?	Para valorar los objetivos relacionados con conocimientos, habilidades y actitudes desarrolladas en la guía asumir las decisiones pertinentes en caso de ser requeridos y retroalimentar individual o grupalmente a los estudiantes.
¿Qué evaluar?	El proceso elaboración de una guía sobre la pirámide alimenticia en los hogares de los estudiantes.
¿Cómo evaluar?	Mediante la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario.
¿Cuándo evaluar?	Durante todo el proceso de desarrollo de la elaboración de la guía sobre la pirámide alimenticia con la evaluación diagnóstica, evaluación formativa y evaluación sumativa.
¿Quién evaluará?	La proponente.

BIBLIOGRAFIA

- ÁLVAREZ Aguilar Nivia
- BERNAL Daysi Hevia, Jefa del Departamento de Docencia, Hospital Pediátrico Universitario “William Soler”
- Centro de Investigación y Documentación Educativa, Estrategias de Aprendizaje.
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Septiembre de 1994
- Galilea Centro de Formación y Empleo, Nutrición y Dietética, Primera edición.
- Ideas propias, Manipulador de alimentos, (2007), Segunda Edición.
- ILLERA Mariano Martín, ILLERA Josefina del Portal, ILLERA Juan Carlos de Portal, (2000), Primera Edición.
- LATORRE Román Pedro Ángel - SÁNCHEZ Julio Herrador, Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar, (2003), Primera edición.
- MEJÍA Cepeda Rebeca MSc. Técnicas de enseñanza aprendizaje Marzo, 2010.
- MEJÍA Simbaña Patricia Raquel, MORENO Cañar Norma Jeanneth, La Nutrición y el Aprendizaje en los niños y niñas, Junio 2010.
- MIRALPEIX Assumpta, La alimentación infantil, (1999).
- MORLA Báez Elbi, Crecimiento y Desarrollo, (2002).
- Dr. PROS Miquel, Cómo cura la avena.
- RÍOS Hernández Merche, Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad, (2005), Segunda Edición.
- Secretaria de SENPLADES www.cedet.ec
- VERA Angélica, Profesor en Casa, Mención en Trastornos del Aprendizaje.

- www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm
- www.elpetitchef.com
- www.encyclopedia.us.es/index.php/Ejercicio
- www.pequesrecetas.com
- www.rekursostic.educacion.es
- www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.

OBJETIVOS.- Determinar la influencia de la nutrición en el aprendizaje de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha.

INSTRUCTIVO.- Lea detenidamente las preguntas y responda con la mayor sinceridad, ya que la información será tratada con responsabilidad; recuerde la encuesta es anónima.

1.- ¿Ingieres alimentos como hortalizas y vegetales?

SI NO

2.- ¿Ingieres productos cárnicos en la comida diaria?

SI NO

3.- ¿Ingieres frutas como parte de su dieta alimentaria?

SI NO

4.- ¿Ingiere lácteos como parte de su alimentación?

SI NO

5.- ¿Refuerza su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico?

SI NO

6.- ¿Se cansa rápidamente cuando está en clases?

SI NO

7.- ¿Aprende nuevos conocimientos con facilidad?

SI NO

8.- ¿Cumple eficientemente las tareas escolares?

SI NO

9.- ¿Entiende con facilidad las explicaciones de los docentes?

SI NO

10.- ¿Sus calificaciones son satisfactorias?

SI NO

Gracias por tu colaboración

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Encuesta aplicada a los docentes del Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”.

OBJETIVOS.- Determinar la influencia de la nutrición en el aprendizaje de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Isidro Ayora”, de la Parroquia Uyumbicho, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha.

INSTRUCTIVO.- Lea detenidamente las preguntas y responda con la mayor sinceridad, ya que la información será tratada con responsabilidad; recuerde la encuesta es anónima.

1.- ¿Sus estudiantes ingieren alimentos como hortalizas y vegetales?

SI NO

2.- ¿Sus estudiantes ingieren productos cárnicos en la comida diaria?

SI NO

3.- ¿Sus estudiantes ingieren frutas como parte de su dieta alimentaria?

SI NO

4.- ¿Sus estudiantes ingieren lácteos como parte de su alimentación?

SI NO

5.- ¿Sus estudiantes refuerzan su nivel nutricional con vitaminas recetadas por el médico?

SI NO

6.- ¿Sus estudiantes se cansan rápidamente cuando está en clases?

SI NO

7.- ¿Sus estudiantes aprenden nuevos conocimientos con facilidad?

SI NO

8.- ¿Sus estudiantes cumplen eficientemente las tareas escolares?

SI NO

9.- ¿Sus estudiantes entienden con facilidad sus explicaciones en clases?

SI NO

10.- ¿Las calificaciones de sus estudiantes son muy satisfactorias?

SI NO

Gracias por su colaboración



Foto 1: Entrada principal de la Institución.



Foto 2: Patio de la Escuela Fiscal Mixta "Isidro Ayora".

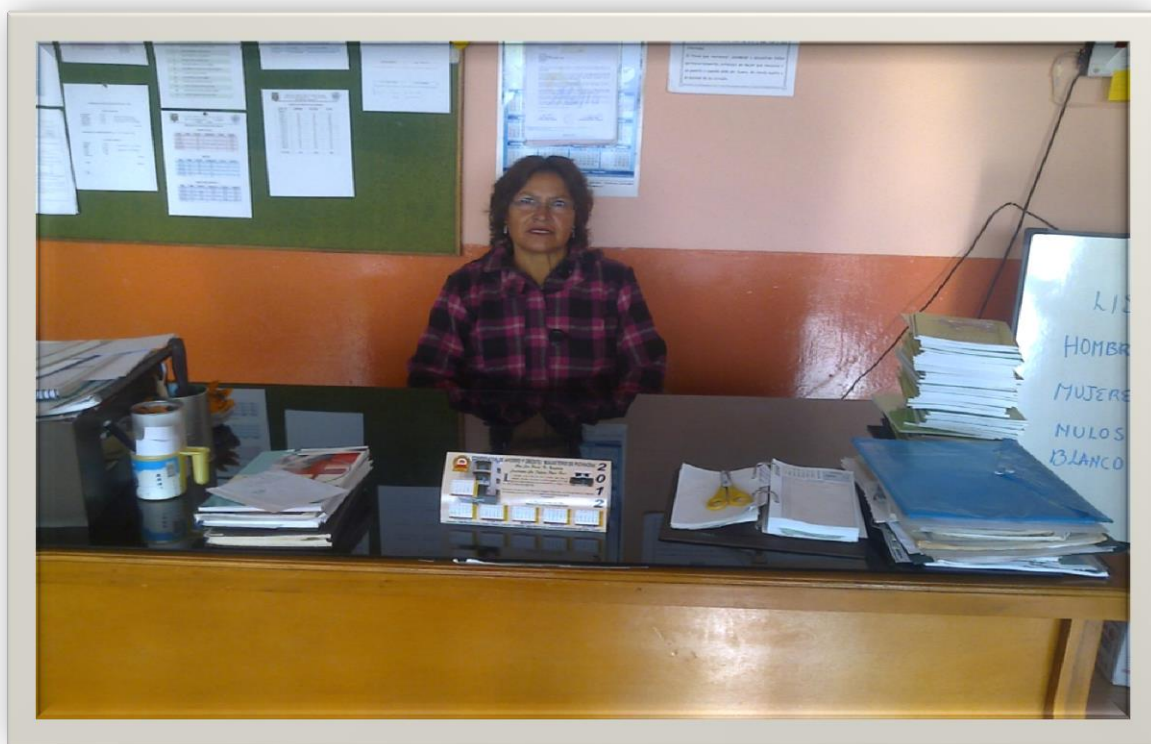


Foto 3: Lic. Lilia Llumiquinga Directora de la Institución.



Foto 4: Personal docente de la Institución.



Foto 5: La proponente trabajando con los estudiantes del Quinto Año.



Foto 6: Estudiantes del Quinto Año.