



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 NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA CARLOS LARCO DEL CANTÓN RUMIÑAHUI PARROQUIA SANGOLQUÍ”.

AUTORA: Cachumba Vaquero Cecilia Yovanna

TUTOR: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

Ambato-Ecuador

2013

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

Yo Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza CC 1308842077 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí” desarrollado por la egresada Cachumba Vaquero Cecilia Yovanna, 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.

Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

TUTOR

CC 1308842077

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Cachumba Vaquero Cecilia Yovanna
C.C:1713082434
AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema:

“La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Cachumba Vaquero Cecilia Yovanna

C.C:1713082434

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 infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí” presentada por la Srta. CACHUMBA VAQUERO CECILIA YOVANNA, egresada de la Carrera de: Licenciada en Ciencias de la Educación, promoción: Septiembre 2011- Febrero 2012, 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.

Ambato, 09 de Julio del 2013

LA COMISIÓN

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Lcda.Mg. Nora Josefina Luzardo Urdaneta

Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López

MIEMBRO

Ing. Mg. Sandra Lucrecia Carrillo Ríos

MIEMBRO

DEDICATORIA:

Con cariño dedico este proyecto de investigación a mi esposo e hijas por su apoyo constante, la fuerza comprensión y paciencia, razones supremas de mi existencia por quienes lucho todos los días por ser mejor. A mis padres quienes con su esfuerzo y sacrificio han sabido guiarme por el sendero del bien y la superación. A Dios por darme la oportunidad de haber alcanzado tantos logros y objetivos en mi vida y por haber concedido un sueño, , a mis Amigos y Compañeros por el afán mutuo.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco infinitamente a Dios todas las bendiciones que ha derramado sobre mí, por mantenerme con vida y permitirme realizar mis sueños.

Un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Gracias a todos los maestros que compartieron sus valiosos conocimientos conmigo y dirigieron mis estudios, a toda la planta docente y administrativa, gracias por compartir conmigo parte de su tiempo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

HOJAS PRELIMINARES

CARÁTULA.....	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	ii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	xi
<u>RESUMEN EJECUTIVO</u>	xiii
<u>INTRODUCCIÓN:</u>	1
<u>CAPÍTULO I</u>	3
<u>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u>	3
<u>1.1TEMA</u>	3
<u>1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	3
<u>1.3. JUSTIFICACIÓN.</u>	10
<u>1.4 OBJETIVOS.</u>	11
<u>CAPÍTULO II</u>	12
<u>MARCO TEÓRICO</u>	12
<u>2.1 Antecedentes de investigación</u>	12
<u>2.2 Fundamentos filosóficos</u>	14
<u>2.3 Fundamentación Sociológica.</u>	16
<u>2.4Fundamentación Ontológica</u>	17
<u>2.5Fundamento epistemológico</u>	17
<u>2.6Fundamento axiológico.</u>	18
<u>2.7Fundamentos psicológicos</u>	18
<u>2.8Fundamentación legal</u>	19

<u>2.4 Categorías fundamentales</u>	22
<u>Redes conceptuales de la variable</u>	23
<u>Variable independiente</u>	25
<u>Variable dependiente</u>	45
<u>2.5 Hipótesis</u>	60
<u>2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis</u>	60
<u>CAPÍTULO III</u>	61
<u>METODOLOGÍA</u>	61
<u>3.1 Enfoque</u>	61
<u>3.2. Modalidad básica de la investigación</u>	61
<u>3.3. Nivel y tipo de investigación</u>	61
<u>Descriptiva:</u>	62
<u>Asociación de variables: Determina directrices para determinar si hay una población mayoritaria que justifique el comprobar la hipótesis</u>	62
<u>3.4 Población y muestra</u>	62
<u>3.5. Operacionalización de variables</u>	63
<u>3.6. Recolección de información</u>	65
<u>3.7. Procesamiento y análisis</u>	65
<u>CAPÍTULO IV</u>	66
<u>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</u>	66
<u>4.1. Análisis de resultados</u>	66
<u>4.2 Interpretación de resultados</u>	66
<u>PRUEBA DEL CHI O JI CUADRADO (X^2)</u>	83
<u>CAPÍTULO V</u>	87
<u>5. Conclusiones y recomendaciones</u>	87
<u>5.1 Conclusiones</u>	87
<u>5.2 Recomendaciones</u>	87
<u>CAPÍTULO VI</u>	88
<u>PROPUESTA</u>	88

<u>6.1 DATOS INFORMATIVOS:</u>	88
<u>6.1.1. Título:</u>	88
<u>6.1.2. Institución:</u>	88
<u>6.1.3. Beneficiarios</u>	88
<u>6.1.4. Tipo de Proyecto</u>	88
<u>6.1.5. Tiempo estimado de ejecución</u>	88
<u>6.1.6. Grupo técnico responsable</u>	88
<u>6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA</u>	89
<u>6.3 JUSTIFICACIÓN:</u>	89
<u>6.4 OBJETIVOS</u>	90
<u>6.4.1. Objetivo General</u>	90
<u>6.4.2. Objetivos específicos</u>	90
<u>6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.</u>	91
<u>6.5.1. Factibilidad Operativa</u>	91
<u>6.5.2. Factibilidad Técnico</u>	91
<u>6.5.3. Factibilidad Económico</u>	91
<u>6.5.4. Factibilidad Social</u>	92
<u>6.5.5. Factibilidad legal</u>	93
<u>6.6. FUNDAMENTACIÓN</u>	94
<u>6.6 .1.Fundamentación científica:</u>	94
<u>6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.</u>	121
<u>6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.</u>	127
<u>1. BIBLIOGRAFIA</u>	128
<u>Anexos (Encuestas)</u>	130
<u>Ilustraciones</u>	134

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

<u>Tabla 1(Calorías y carbohidratos de algunos alimentos)</u>	34
<u>Tabla 2(Operacionalización de la variable, la nutrición)</u>	63
<u>Tabla 3(Operacionalización, Rendimiento escolar)</u>	64
<u>Tabla 4(Plan de recolección de información)</u>	65
<u>Tabla 5(Pregunta 1 (encuesta Padres de Familia)</u>	66
<u>Tabla 6(Pregunta 2(encuesta Padres de Familia)</u>	67
<u>Tabla 7(Pregunta 3 (encuesta Padres de Familia)</u>	68
<u>Tabla 8(Pregunta 4 (encuesta Padres de Familia)</u>	69
<u>Tabla 9(Pregunta 5 (encuesta Padres de Familia)</u>	70
<u>Tabla 10(Pregunta 6 (encuesta Padres de Familia)</u>	71
<u>Tabla 11(Pregunta 7(encuesta Padres de Familia)</u>	72
<u>Tabla 12(Pregunta 8 (encuesta Padres de Familia)</u>	73
<u>Tabla 13(Pregunta 1 encuesta a los estudiantes)</u>	74
<u>Tabla 14(Pregunta 2 encuesta a los estudiantes)</u>	75
<u>Tabla 15(Pregunta 3 encuesta a los estudiantes)</u>	76
<u>Tabla 16(Pregunta 4 encuesta a los estudiantes)</u>	77
<u>Tabla 17(Pregunta 5 encuesta a los estudiantes)</u>	78
<u>Tabla 18(Pregunta 6 encuesta a los estudiantes)</u>	79
<u>Tabla 19(Pregunta 7 encuesta a los estudiantes)</u>	80
<u>Tabla 20(Pregunta 8 encuesta a los estudiantes)</u>	81
<u>Tabla 21(Frecuencia Observada)</u>	85
<u>Tabla 22(Frecuencia Esperada)</u>	85
<u>Tabla 23(Cálculo del chi cuadrado)</u>	85
<u>Tabla 24(Presupuesto de la propuesta)</u>	92
<u>Tabla 25(Modelo operativo)</u>	119
<u>Tabla 26(Administración de propuesta)</u>	121
<u>Tabla 27(Previsión de la evaluación de la propuesta)</u>	127

<u>Gráfico N° 1</u>	6
<u>Gráfico N° 2(Redes de inclusión)</u>	22
<u>Gráfico N° 3(Variable independiente: Nutrición infantil)</u>	23
<u>Gráfico N° 4 (Variable dependiente: Rendimiento Escolar)</u>	23
<u>Gráfico N° 5(Pregunta 1 encuesta Padres de Familia)</u>	66
<u>Gráfico N° 6(Pregunta 2 encuesta Padres de Familia)</u>	67
<u>Gráfico N° 7(Pregunta 3 encuesta Padres de Familia)</u>	68
<u>Gráfico N° 8(Pregunta 4 encuesta Padres de Familia)</u>	69
<u>Gráfico N° 9(Pregunta 5 encuesta Padres de Familia)</u>	70
<u>Gráfico N° 10(Pregunta 6 encuesta Padres de Familia)</u>	71
<u>Gráfico N° 11(Pregunta 7 encuesta Padres de Familia)</u>	72
<u>Gráfico N° 12(Pregunta 8 encuesta Padres de Familia)</u>	73
<u>Gráfico N° 13(Pregunta 1 encuesta a los estudiantes)</u>	74
<u>Gráfico N° 14(Pregunta 2 encuesta a los estudiantes)</u>	75
<u>Gráfico N° 15(Pregunta 3 encuesta a los estudiantes)</u>	76
<u>Gráfico N° 16(Pregunta 4 encuesta a los estudiantes)</u>	77
<u>Gráfico N° 17(Pregunta 5 encuesta a los estudiantes)</u>	78
<u>Gráfico N° 18(Pregunta 6 encuesta a los estudiantes)</u>	79
<u>Gráfico N° 19(Pregunta 7 encuesta a los estudiantes)</u>	80
<u>Gráfico N° 20(Pregunta 8 encuesta a los estudiantes)</u>	81

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí”.

AUTOR: Cachumba Vaquero Cecilia Yovanna

TUTOR: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

El presente trabajo de investigación fue realizado con el objetivo de investigar como incide la nutrición infantil en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco. La institución no ha dado importancia a la adecuada nutrición de los estudiantes, por tal motivo se ha visto la necesidad de realizar esta investigación con el propósito de mejorar el rendimiento escolar y el convivir diario de los niños/as dentro y fuera de la institución. Se debe tomar en cuenta los beneficios que nos brindan cada grupo alimenticio y las funciones de cada uno de ellos en el desarrollo tanto físico, formativo como intelectual.

Mediante encuestas y observaciones se detectaron problemas de desatención, autoestima baja, desinterés, sueño, cansancio y la falta de información de los padres y docentes de una alimentación balanceada. Con las investigaciones documentales y de campo se elaboraron las conclusiones y recomendaciones. Analizando las causas y efectos del problema se procede a buscar soluciones

Palabras claves:

Nutrición, rendimiento, colaboración, alimentos, estudiantes, padres de familia, adecuada, incidencia, docentes

INTRODUCCIÓN:

La problemática que **incide en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí**, es la nutrición, por lo que es de gran interés el investigar las causas y efectos de la alimentación incompleta y las consecuencias que ocasionan en el desarrollo físico, formativo e intelectual, debido a que no permiten que el estudiante se desarrolle con normalidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque no cuenta con el potencial suficiente para las exigencias de la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Básica.

Este trabajo consta de seis capítulos distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I, Se parte del Problema con su respectivo planteamiento, (Contextualización, Análisis crítico, Prognosis, la Formulación del problema, Preguntas directrices, la Delimitación del problema), la Justificación y el Los objetivos, tanto General como Específicos.

Capítulo II, Se encuentra el Marco Teórico (Antecedentes de investigativos, fundamentaciones: filosófica, sociológica, ontológica, epistemológica, axiológica, psicológica, legal; las Categorías fundamentales, la Hipótesis y el Señalamiento de variables).

Capítulo III, Corresponde a la Metodología, El enfoque con que se investiga, La Modalidad básica de la investigación, Nivel o tipo de investigación, Población y muestra, Operacionalización de variables, Recolección de información, Procesamiento y análisis.

Capítulo IV Se explicita el análisis e interpretación de resultados, la verificación de hipótesis, la frecuencia observada, la frecuencia esperada.

Capítulo V está constituido por las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI Se plantea la propuesta y está constituido por los datos informativos, Título, Antecedentes de la propuesta, Justificación, Objetivos (General y específicos), La factibilidad, La fundamentación, Metodología, Administración de la propuesta, desarrollo de la propuesta, Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA: La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

La crisis tanto económica, política y social que atravesado Ecuador, en los actuales momentos, deja sentir sus efectos golpeando con mayor dureza a los sectores más pobres y especialmente a los niños\@, existen una desnutrición infantil que según datos proporcionados por el MIES INFA, alcanza el 100%, debido entre otras causas a dietas desequilibradas.

Los pésimos canales de comercialización que tiene el campesino, pese a ser su producción la que permita alimentar al 70% de la población.

Dicho esto es necesario decir que la economía baja del sector ecuatoriano ocasiona problemas sociales en gran parte, y uno de ellos es la desnutrición infantil evidenciándose esta realidad en el sector educativo.

La UNICEF en Ecuador, en el 2006, 26% niños sufrían de desnutrición. Por ello el Gobierno Nacional la declaró de máxima prioridad y se propuso reducirla a 14% hasta el 2013.

En el cantón Quito uno de los problemas más comunes que se presenta en la educación, es la mala alimentación de los estudiantes en la etapa escolar, acarrea dificultades en el rendimiento académico.

La nutrición, según el doctor Pedro Escudero, es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida. También se debe tomar muy en cuenta que es un derecho que tienen los estudiantes, y que lo encontramos en la educación.

En la parroquia de Sangolquí existe un porcentaje de niños que no tienen una adecuada alimentación, que son ocasionadas por algunos factores, especialmente por la situación económica de los padres de familia, y el control sanitario de las entidades gubernamentales en las ventas ambulantes, que perjudican el buen desarrollo del estudiante en el aprendizaje escolar.

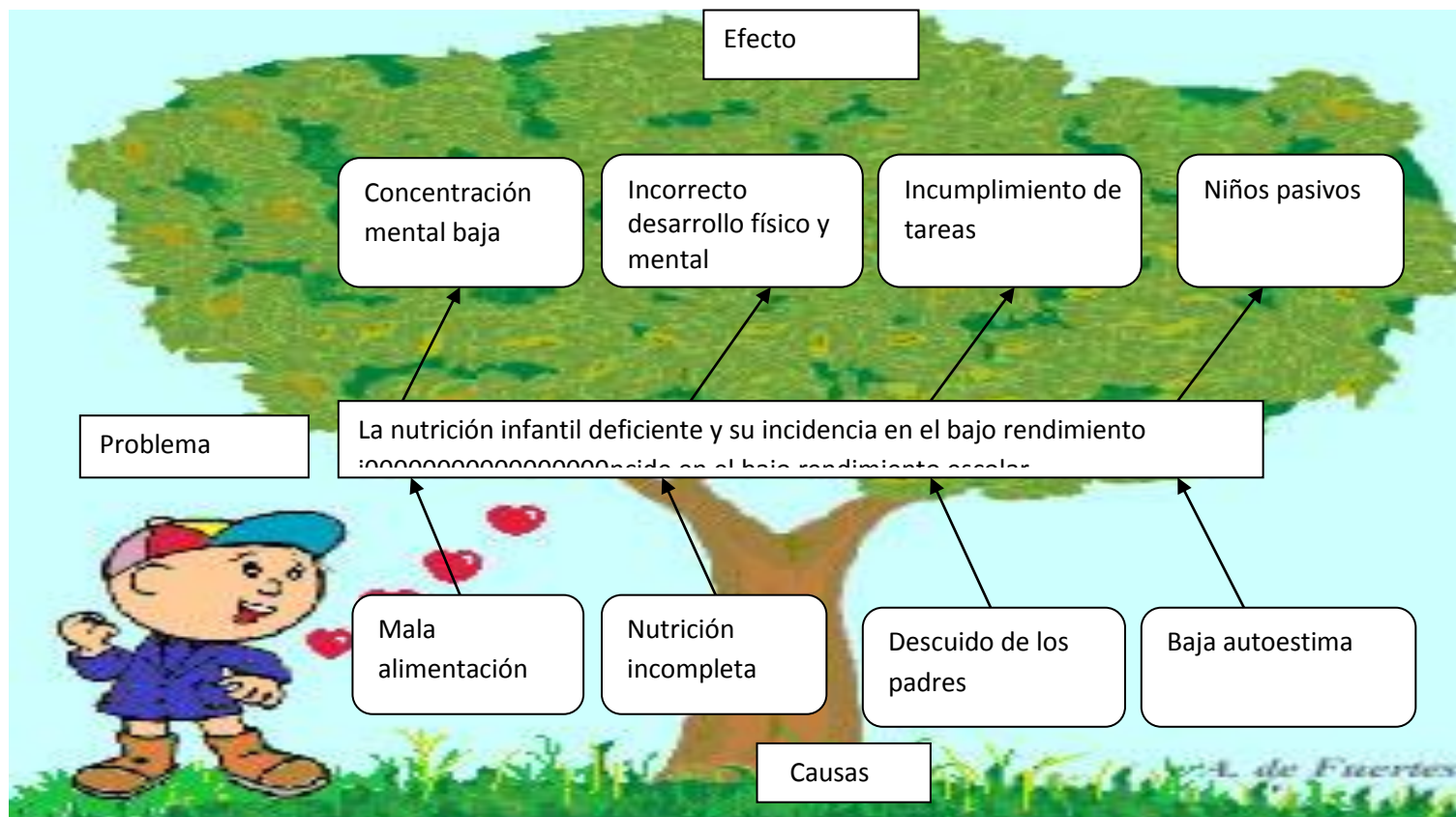
La nutrición de los niños/as la escuela Carlos Larco, afecta al buen desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, que por situaciones como: el desconocimiento del valor nutricional de muchos alimentos necesarios para el consumo diario rica en minerales, vitaminas, calcio, etc, comodidad , los elevados precios de la canasta familiar que día a día va afectando a todo el pueblo especialmente a las personas de clase media y baja, las migraciones de los padres que han tenido que abandonar a sus hijos dejándoles con sus familiares, o la situación económica en la que estamos atravesando y que obliga a que los padres salgan a trabajar, dejando que sus hijos se defiendan solos, sin que nadie les pueda controlar la forma de cómo se alimentan .

Existen algunos niños/@ del quinto grado que no reciben una buena alimentación, por el trabajo o desinformación, que sus padres no les pueden atender con alimentos hechos en casa y que para satisfacer sus necesidades comen comida chatarra.

Quienes palpan de manera permanente el incremento de estudiantes que pasan al grupo que sufren esta problemática, son los maestros que notan de manera más continua desatención, despreocupación, bostezos, sueño, desmayos frecuentes que generan malestar y retrasos en el cronograma de actividades, limitando el desarrollo normal.

1.2.2Árbol de problemas

Gráfico N° 1



Fuente: Investigación
Elaborado por: Cecilia Cachumba

1.2.2 Análisis Crítico

Alimentación: La nutrición es una necesidad imperiosa debido a que un niño mal alimentado tiene una baja concentración porque no han tenido una dieta adecuada.

La nutrición incompleta no permite el correcto desarrollo físico y mental. La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño/a y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

Descuido de los padres: acarrea como consecuencia el bajo rendimiento. La desatención en el niño es causada porque el niño no fue desayunando, no puede concentrarse, no entiende el mensaje que da el maestro/a, no cumple las tareas que fueron encomendadas, es un impacto negativo en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla, procesarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar. Se debe tomar muy en cuenta el papel fundamental que juega la alimentación en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual, en el cumplimiento de tareas, en las calificaciones escolares y en el desarrollo y crecimiento en la etapa escolar. Son provocados por una baja capacidad de aprendizaje, en algunos casos puede originar confusión en lo que se lee y escribe, ya que si tomamos en cuenta que el aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano.

La baja autoestima, tiene como resultado niños miedosos, tímidos y pasivos

1.2.3 Prognosis

La mala alimentación no es un elemento extraño en el mundo. Si no se hace nada por mejorar los hábitos alimenticios esto causará un incorrecto desarrollo físico, mental y social en los estudiantes, ya que tendremos personas con un coeficiente intelectual bajo que no irán a la par con el desarrollo y los constantes cambios que exigen nuestra sociedad.

La nutrición incompleta es un problema que se ha venido evidenciando en los estudiantes del Quinto grado de la Escuela “Carlos Larco” . Para mejorarlo o en el mejor de los casos eliminarlo, se deberá apoyar con una solución, que sería mediante talleres y charlas de nutrición.

La aspiración es superar los efectos que causan la incompleta nutrición, como son: bajo rendimiento de los estudiantes, pérdida de años, deserción escolar, bajo autoestima, incumplimiento de tareas, continua desatención, despreocupación, bostezos, sueño, desmayos frecuentes.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la nutrición infantil en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Qué es la nutrición?

¿Cómo incide la nutrición infantil en el rendimiento escolar?

¿Qué alternativas de solución aportarán a la mejora de la nutrición infantil para fortalecer el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí?

1.2.6 Delimitaciones

Contenidos:

Campo: Salud

Área: Escolar

Aspecto: Rendimiento escolar

Límite espacial: Escuela Carlos Larco, está ubicada en la Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Parroquia Sangolquí, Calle Luis Cordero y Carlos Larco.

Límite temporal: Septiembre 2012- Febrero 2013

Unidad de absorción: Niños/@, padres de familia y maestro del Quinto grado de la escuela Carlos Larco

1.3. JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación está dirigida a los niños de Quinto grado de la Escuela Carlos Larco, fundamentada técnica y científicamente.

El interés: El interés por realizar este trabajo de investigación es para mejorar el Buen Vivir de los estudiantes.

Los llamados a mejorar la calidad de vida, en primer lugar: son los padres, quienes son los formadores, y la institución es la responsable de planificar, mediante un proceso ordenado la importancia de gozar de un bienestar nutricional.

Importancia: Es importante conocer los beneficios que brindan cada uno de los grupos alimenticios como (grasas, carbohidratos, vitaminas, proteínas, minerales), las fuentes y lo que ocasionaría la deficiencia o el exceso, debido a que la nutrición es uno de los aspectos prioritarios que tiene nuestra sociedad y que afecta directamente en el desarrollo tanto intelectual, físico y psicológico de los niños/as de nuestro país, perjudicando las facultades mentales y psicomotrices y por ende al rendimiento escolar especialmente de los niños/as de la escuela Carlos Larco.

Novedad: Es novedoso palpar las causas de la incompleta alimentación y los efectos que ocasionan.

Utilidad: Una correcta alimentación es la base fundamental para el desarrollo de los estudiantes, la falta o deficiencia de estos inciden directamente en el desarrollo de sus aptitudes y habilidades. De este modo tendremos niños sanos, fuertes, con un buen potencial intelectual para estudiar y con una elevada autoestima.

Factibilidad: Este trabajo fue factible debido a las facilidades que presta la institución para acceder a la información, a los docentes, estudiantes y padres de familia.

1.4 OBJETIVOS.

General

Establecer la incidencia de la nutrición infantil en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí.

Específicos

- Fundamentar científicamente que es la nutrición infantil mediante la investigación para mejorar las dietas alimenticias.
- Determinar el rendimiento escolar en los niños del Quinto grado mediante estrategias para fortalecer las destrezas.
- Proponer una alternativa de solución al problema encontrado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

En la actualidad es muy evidente el problema de la mala alimentación, debido a la crisis económica a la que atraviesan cada uno de los hogares y que el padre y la madre deben salir a trabajar, haciéndoles más difícil el control en el momento que sus hijos se alimentan.

Para la investigación es importante el apoyo en otras tesis elaboradas anteriormente, para poder guiarse, en este caso es en la siguiente que se buscó el soporte.

El tema:” La desnutrición infantil de los niños de la Escuela Fiscal Victor Manuel Garcés, parroquia de Pilahuin, del Cantón Ambato y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje”.

Universidad: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Educación Básica informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de licenciada en ciencias de la educación, mención: educación básica.

Autor: Aynaguano Maliza Inés Jakeline

Tutor: Dr .Mg. Castro Jácome Bolívar Guillermo

Argumenta que la mala alimentación provoca enfermedades, desvanecimiento del estado de ánimo, no logra los aprendizajes y no puede desarrollar su aprendizaje

Resumen: “Es especialmente importante ampliar la definición de pobreza infantil más allá de conceptos tradicionales como bajos ingresos de las familias o bajos niveles de consumo, por que los niños y las niñas experimentan la pobreza como un entorno que perjudica su desarrollo mental, físico, emocional y espiritual. Sin embargo, pocas veces se establece la diferencia entre la pobreza infantil y la pobreza en general y se conoce muy poco de su dimensión.

Los niños y las niñas sienten la pobreza con sus manos, mentes y corazones. La pobreza material por ejemplo, comenzar el día sin un alimento nutritivo o verse obligado a realizar trabajos peligrosos dificulta su capacidad mental y su crecimiento físico. Vivir en un entorno que ofrece pocos estímulos o un apoyo emocional a la infancia, elimina gran parte de los efectos positivos que se derivan de crecer en un hogar acomodado desde el punto de vista material. Al discriminar contra su participación en la sociedad y menoscabar su potencial, la pobreza no solamente provoca su sufrimiento, sino que también les resta poder.

La pobreza por la que atraviesan las familias ecuatorianas, en su mayoría las familias que viven en el área rural campesina del país, es preocupante, ya que debido a la crisis económica los niños no son alimentados de una forma adecuada, muchas veces quienes asisten a las escuelas fiscales, los niños salen de sus hogares sin alimentarse, conllevando esta situación a que los niños se enfermen y en el peor de los casos sufran de Desnutrición Infantil. Los factores que intervienen para que la crisis nutricional crezca son muchos pero el principal es la situación económica”.

En la Universidad Técnica de Ambato, específicamente en su biblioteca, antecedentes investigativos que lleven las dos variables investigativas juntas, adoptadas en la presente investigación, no existen. Vale aclarar que otras investigaciones que lleven

en sus temas una de las dos variables (Desnutrición Infantil, Proceso Enseñanza-Aprendizaje) que forman parte de la investigación si existen, pero revisando específicamente las conclusiones de dichos trabajos, se ha tomado la decisión de no citar estas investigaciones, puesto que no están directamente relacionadas de una manera frontal con la problemática a tratarse en la investigación. En la Escuela Fiscal Víctor Manuel Garcés de la Parroquia Pilahuín Cantón Ambato, no existen antecedentes investigativos en la historia de la escuela que traten sobre la crisis nutricional que envuelve a los estudiantes de la escuela, por lo que la presente investigación será un gran aporte para futuras investigaciones realizadas en la escuela.

2.2 Fundamentos filosóficos

El constructivismo tiene sus raíces en la filosofía, psicología, sociología y educación. El verbo construir proviene del latín *struere*, que significa ‘arreglar’ o ‘dar estructura’. El principio básico de esta teoría proviene justo de su significado. La idea central es que el aprendizaje humano se construye, que la mente de las personas elabora nuevos conocimientos a partir de la base de enseñanzas anteriores. El aprendizaje de los estudiantes debe ser activo, deben participar en actividades en lugar de permanecer de manera pasiva observando lo que se les explica.

El constructivismo difiere con otros puntos de vista, en los que el aprendizaje se forja a través del paso de información entre personas (maestro-alumno), en este caso construir no es lo importante, sino recibir. En el constructivismo el aprendizaje es activo, no pasivo. Una suposición básica es que las personas aprenden cuándo pueden controlar su aprendizaje y están al corriente del control que poseen. Esta teoría es del aprendizaje, no una descripción de cómo enseñar. Los alumnos construyen conocimientos por sí mismos. Cada uno individualmente construye significados a medida que va aprendiendo.

Las personas no entienden, ni utilizan de manera inmediata la información que se les proporciona. En cambio, el individuo siente la necesidad de «construir» su propio conocimiento. El conocimiento se construye a través de la experiencia. La experiencia conduce a la creación de esquemas.

Los esquemas son modelos mentales que almacenamos en nuestras mentes. Estos esquemas van cambiando, agrandándose y volviéndose más sofisticados a través de dos procesos complementarios: la asimilación y el alojamiento (J. Piaget, 2012).

El constructivismo social tiene como premisa que cada función en el desarrollo cultural de las personas aparece doblemente: primero a nivel social, y más tarde a nivel individual; al inicio, entre un grupo de personas (inter-psicológico) y luego dentro de sí mismo (intrapsicológico). Esto se aplica tanto en la atención voluntaria, como en la memoria lógica y en la formación de los conceptos. Todas las funciones superiores se originan con la relación actual entre los individuos (Vygotsky, 2010).

Modelo constructivista:<http://pensardenuuevo.org/accion-en-la-red/especiales>

Según el paradigma propositivo, el objetivo del proceso de enseñanza aprendizaje es la transformación personal y social, para el desarrollo del pensamiento crítico y la inteligencia, que se convierten en un saber hacer, saber ser persona.

“La naturaleza nos ofrece grandes oportunidades para desarrollarnos como seres capaces de manejar nuestro propio destino, a través de los instintos, valores y comportamientos libres y voluntarios, por esta razón profundizándonos en lo respecta la alimentación diaria de los seres humanos se hace necesario tratar este tema con responsabilidad, mientras hayan jóvenes estudiantes bien alimentados será una fortaleza en todos los aspectos, tanto sociales, familiares e institucionales.

Bajo el Paradigma Propositivo, la excelencia se construye con pensamientos lúcidos y buenas acciones se puede manifestar que el trabajo y las actitudes positivas de sus

actores conducirán a profundizar el mejoramiento intelectual, psíquico y físico de todos sus estudiantes, la conciencia clara de sus deberes y obligaciones, la responsabilidad, la justicia y solidaridad llegará a consolidar la excelencia, situación que será un orgullo para sus funcionarios y la Institución, además marcará una pauta importante en su historia, y que los problemas detectados como los focos de desnutrición en los estudiantes se elimine y que al contrario el bajo rendimiento físico de los estudiantes sea un mito”

El bajo rendimiento escolar es una de las inquietudes permanentes de los maestros en la escuela, debido a que no se puede desarrollar de forma normal el proceso de enseñanza aprendizaje.

La escasez de información respecto a los efectos que despliegan la nutrición y la salud en el país es muy notable. Es importante saber preparar los alimentos para poder proteger a los niños/@ con los nutrientes necesarios, ya que ellos necesitan una buena y adecuada alimentación en todas las etapas de su vida, tanto para el desarrollo físico como para el desarrollo intelectual y psicomotriz.

Este trabajo de investigación es necesario para adquirir datos de la realidad y las exigencias de la sociedad actual, sus actitudes, percepciones, vivencias dentro del ambiente que le rodea al estudiante.

Tesis de Carrión Naula Juan Isidro

epo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/540/CF-40.pdf?...1

2.3 Fundamentación Sociológica.

Para Weber la sociología es la que se debe adaptar a la sociedad y sus valores y no viceversa; por ello el tipo ideal debe estar construido con una base cultural e histórica de cada sociedad.

“La sociología como ciencia nos aporta metodologías, campos y estilos de investigación que permiten identificar las condiciones sociales que dan pauta a la construcción y desarrollo de nuevas prácticas sociales. La materia de sociología aplicada a la salud contribuirá a que el estudiante conozca y maneje los elementos teórico-metodológicos que le permitan entender la salud no sólo como un fenómeno de morbilidad sino como el resultado de condiciones, relaciones, modos, usos y costumbres de una sociedad; la alimentación, el trabajo, el hábitat, el esparcimiento y las relaciones de poder de una sociedad determinada. La salud es la contraparte de la enfermedad, ambas sólo pueden ser entendidas dentro de los códigos culturales, simbólicos y de representación de una cultura”.

La incompleta nutrición durante los primeros años de vida, puede retardar el crecimiento del niño, los efectos de la mala nutrición podrían disminuirse si se proporcionará una buena nutrición.

Sociología aplicada a la salud, , www.archivos.ujat.mx/.../

2.4Fundamentación Ontológica:

Parménides sostiene que ontología es el estudio del ser con sus generalidades reales, por lo tanto es una investigación que se fundamenta en hechos verídicos de nuestra comunidad e institución educativa. Verídicos desde el punto de vista real de la situación latente en el sistema educativo nacional”.

Fundamento ontológico del hombre<http://www.monografias.com/trabajos15>

2.5Fundamento epistemológico:

Conociendo y sabiendo sobre los problemas que trae la mala alimentación en el en el rendimiento escolar, daremos alternativas de solución al problema. Alternativas que sean factibles de realizarse, siendo estas un aporte a la educación ecuatoriana.

Es una tarea de reflexión que todo docente o científico comprometido con la praxis docente debe realizar en el proceso de orientación del aprendizaje. Es importante preguntarse ¿Qué y cómo se debe enseñar?, ¿Cuál es el verdadero conocimiento?, ¿Cómo piensa quien aprende?, ¿Cómo piensa quien enseña?, ¿Cuál es la educación a desarrollar?. El Saber Doxa : el saber cotidiano, es indemostrable e irrefutable en sus datos y preceptos. Episteme: saber de la ciencia, posee un doble sistema de referencia: sus verdades, que deben ser validadas en la realidad y un sistema cognoscitivo determinado. Quién sostiene esta teoría es Ausubel.

[Constructivismo en la educación, psicopsi.com/DAVID-AUSUBEL](http://psicopsi.com/DAVID-AUSUBEL)

2.6Fundamento axiológico:

El término Axiológico se lo denomina como la teoría de los valores, pues para realizar la presente investigación se toma algunos valores que surgen como la cooperación, el compañerismo, la responsabilidad, y la libertad, haciendo énfasis en la libertad, la libertad que solo funciona cuando hay un equilibrio entre los derechos, la responsabilidad y la conciencia, por lo tanto, los seres humanos necesitan estar libres de complicaciones y confusiones en la mente, el intelecto y el corazón.

[PEREZ GOMEZ, SACRISTAN: “Comprender y transformar la enseñanza](#)

2.7Fundamentos psicológicos:

Del aprendizaje forma parte del área contextual del profesorado, como área pedagógica en donde el “sujeto que aprende como un sujeto activo, producto y productor de cultura, que a través de su acción sobre el medio construye tanto los conocimientos como los esquemas de interpretación del mundo que lo rodea.

Este proceso no es el resultado exclusivo de un número más o menos categorizable de operaciones mentales individuales, sino que fundamentalmente se da y está

mediado por los procesos sociales y culturales de los que el sujeto participa, y a cuyo estudio contribuyen tanto las teorías psicológicas como sociológicas que incluyen lo grupal y lo social como elementos intervinientes en el aprendizaje.

“Se deben tener presentes, desde una perspectiva didáctica crítica, las particularidades propias que asume el aprendizaje en un contexto escolarizado, el que es regulado por una especie de contrato didáctico implícito que pauta y condiciona los comportamientos de los alumnos en el aula y que pasa a formar parte de lo que podríamos llamar el modo escolarizado de aprender (...) que hacen que el sujeto ponga en juego un repertorio particular de procesos y acciones, que difieren de los que se ponen en juego en otros contextos.

AUSUBEL, D. “Psicología educativa”. Trillas, México (2012)

2.8 Fundamentación legal

2.8.1 La constitución

Art. 343-356 La Educación

Art. 26-27-29 La Educación

Art.32 La salud

Art. 13 y 358 Buen vivir

2.8.2 Ley orgánica de educación intercultural

(Art. 1)La presente Ley, Garantiza el derecho humano a la educación regula los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana, en el marco del

Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad; y las relaciones entre sus actores. Desarrolla y profundiza los derechos, obligaciones y garantías constitucionales en el ámbito educativo y establece las regulaciones básicas para la estructura, los niveles y modalidades, modelo de gestión, el financiamiento y la participación de los actores del Sistema Nacional de educación.

(Art.2).a) Educación para el cambio.- La educación es un derecho de las ecuatorianas y ecuatorianos durante toda su vida y un deber ineludible e inexcusable del estado; está articulado a los acuerdos y tratados internacionales. Constituye instrumento de cambio y transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país y de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes; reconoce a los seres humanos, en particular, a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de enseñanza aprendizaje y sujetos de derecho, se organiza sobre la base de los principios constitucionales.

m) Motivación.- El esfuerzo individual y la motivación a las personas para el aprendizaje. Comprende también el reconocimiento y valoración del profesorado, la garantía del cumplimiento de sus derechos y el apoyo a su tarea, factor esencial de la calidad de la educación.

(Art.3)) Contribuir Facilitar el al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas, que garantice la plena realización individual y colectiva del Buen Vivir o Sumak Kawsay.

(Art.5). El Estado brindará una oferta educativa pública de calidad, gratuita y laica.

(Art.7). d) Recibir gratuitamente servicios de carácter social, psicológico y de atención integral de salud

(Art.11)Obligación del maestro dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes.

2.8.3 Código de la niñez y la adolescencia

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

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

.Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental.

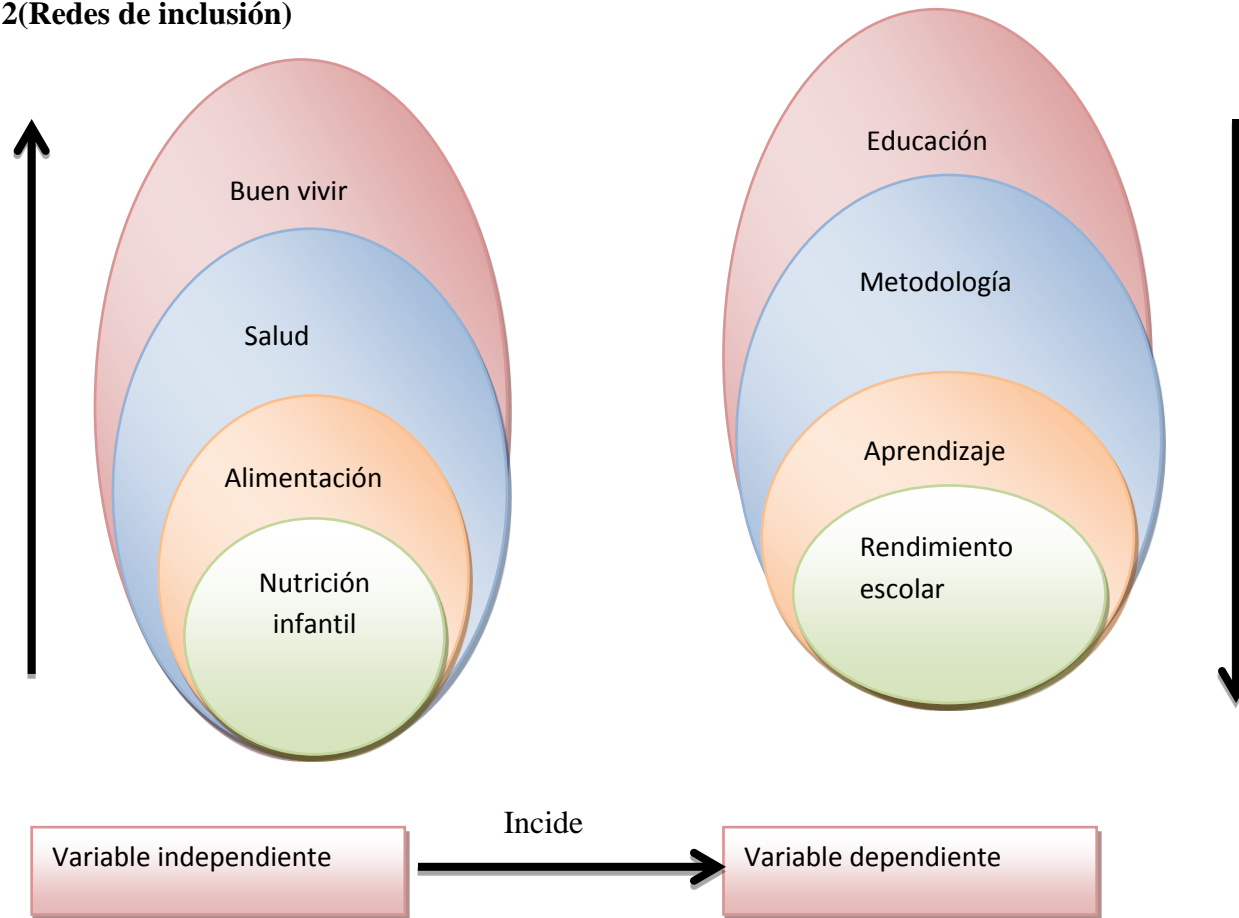
Art. 30.- Obligaciones de los establecimientos de salud.- Los establecimientos de salud, públicos privados, cualquiera sea su nivel, están obligados a:

Incentivar que el niño o niña sea alimentado a través de la lactancia materna, por lo menos hasta el primer año de vida;

Proporcionar un trato de calidez y calidad compatibles con la dignidad del niño, niña y adolescente.es, para superar los rezagos y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de habilidades y destrezas.

Constitución 2008; Ley orgánica de educación intercultural; Código de la niñez y la adolescencia

2.4 Categorías fundamentales
Gráfico N° 2 (Redes de inclusión)

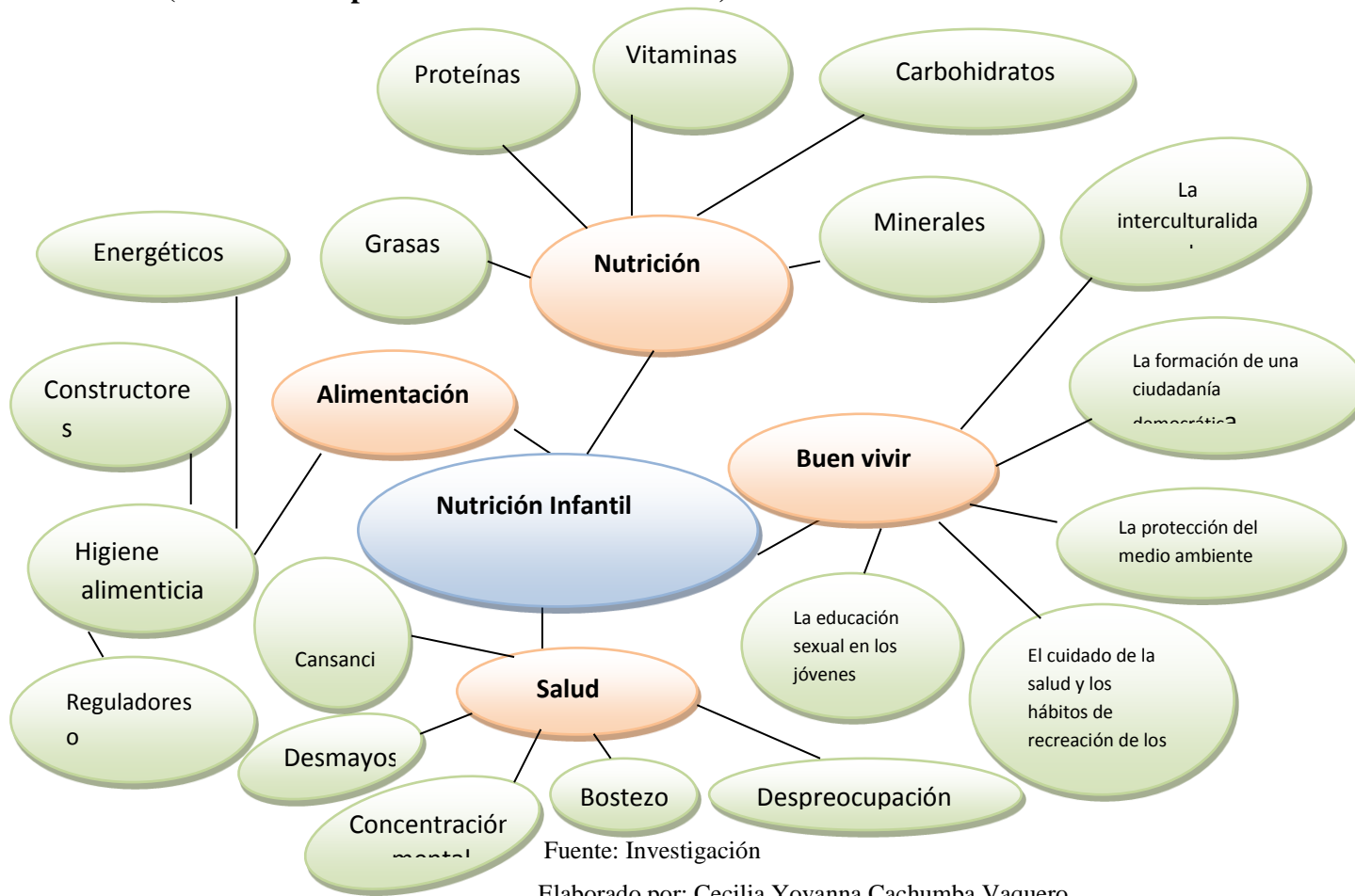


Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Redes conceptuales de la variable

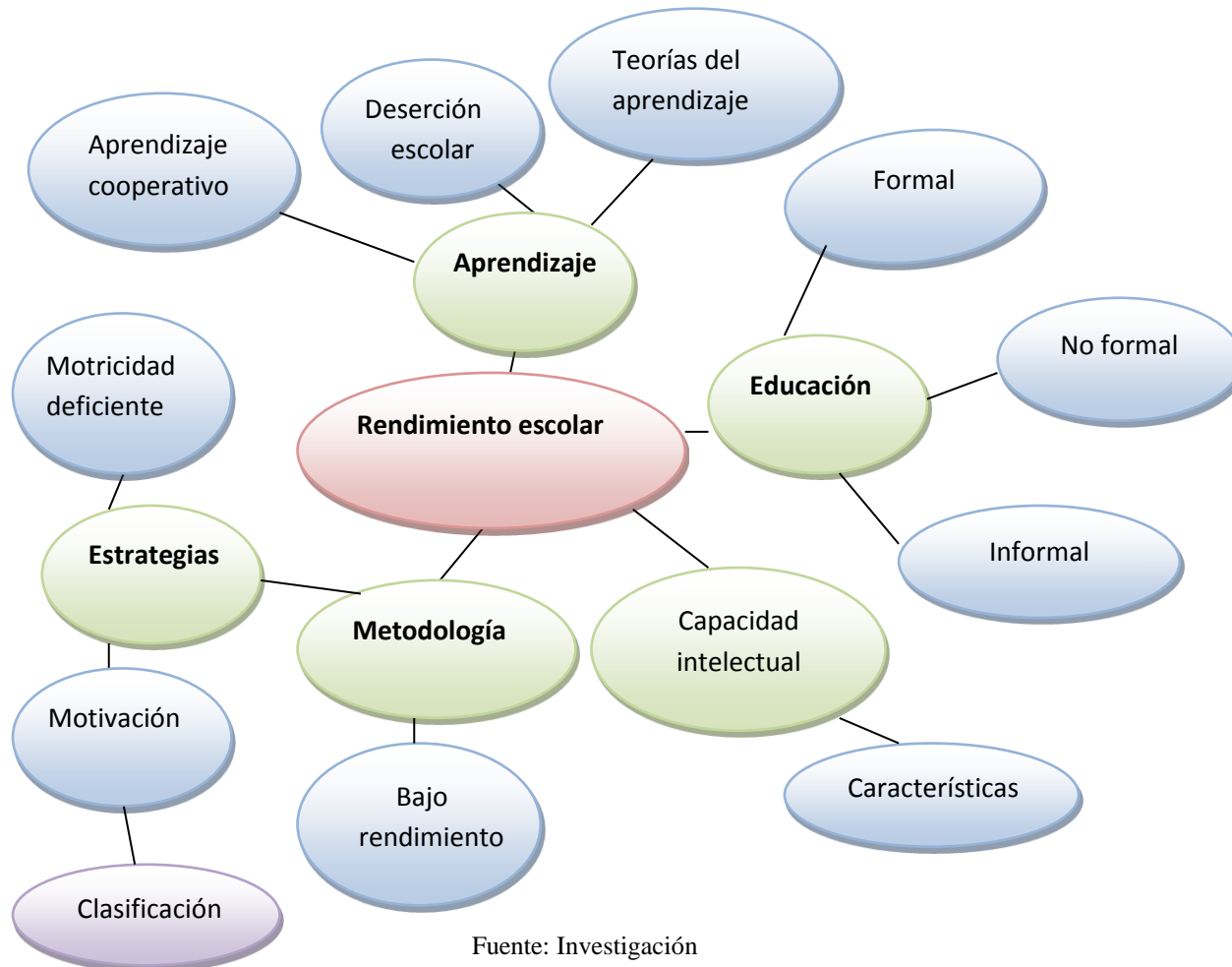
Gráfico N° 3 (Variable independiente: Nutrición infantil)



Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 4 (Variable dependiente: Rendimiento Escolar)



Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Variable independiente

Nutrición infantil:

Proporcionar adecuada alimentación es de gran importancia para que niñas y niños crezcan sanos y fuertes. Sencillamente, el cuidado de la dieta durante la infancia, incluso desde el vientre de la madre, se traduce no sólo en estatura ideal de acuerdo a la complejión y edad del menor, también contribuye al crecimiento de la masa cerebral y al desarrollo de aptitudes.

En contraparte, cuando el pequeño no cuenta con la aportación de nutrientes requeridos durante los primeros años de vida, puede tener profundo efecto en su salud y en su capacidad para aprender, comunicarse, socializar, desarrollar habilidades mentales y adaptarse a nuevos ambientes.

Nutrición infantil: <http://www.saludymedicinas.com.mx/>

Planificación nutricional

Este nuevo concepto, fruto de los últimos avances científicos, hace referencia a la cantidad y variedad de nutrientes que han de recibir los niños para conseguir un correcto desarrollo y un adecuado crecimiento hasta llegar a su etapa de adultez.

Sobre este tema, el enfoque de los científicos nutricionistas ha cambiado radicalmente, ya que anteriormente la alimentación se centraba en las necesidades nutricionales, ahora el interés radica en los efectos biológicos que la nutrición tiene en la salud durante toda la vida.

El momento más importante a tener en cuenta es luego de la lactancia materna cuando se comienza con la alimentación complementaria, en este periodo comienza la multiplicación neuronal y el desarrollo del sistema nervioso central,

de allí que dietas pobres en grasas y lácteos producen una disminución del correcto desarrollo.

Programar Proyectos Educativos, www.programareduca.com.ar

Nutrición:

“La nutrición es un proceso a través del cual el organismo aprovecha o utiliza los nutrientes de los alimentos que consume para su completo desarrollo físico y mental. La nutrición también se refiere a todas las sustancias que deben ser aportadas por la alimentación diaria para cubrir las necesidades que cada ser humano tiene en un momento determinado de su vida. Estas necesidades varían según cada individuo, su actividad física e incluso su estado de salud. En nutrición hablamos de cantidades medibles y, por tanto, del aspecto más científico de la alimentación. Según el Dr. Vinicio Andrade⁸, la nutrición permite desarrollar el potencial genético, una deficiencia nutricional importante en el período de crecimiento, puede provocar consecuencias muy graves para el resultado final: un adulto sano y productivo.”

El Consejo de la Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, en 1963, sugiere que: la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización, y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, sociales, culturales, y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”.

Daniela Calero, Nutrición y Alimentación en niños y niñas de tres a cuatro años

"Una buena nutrición significa consumir muchos macro- y micronutrientes. Los macronutrientes sujetan calorías o llamada también energía como las proteínas, hidratos de carbono y grasas que nos ayuda a mantener el peso. Micronutrientes contienen vitaminas y minerales, estos aseguran que las células trabajen adecuadamente pero no evitan la pérdida de peso. "

La buena nutrición puede ser una molestia para muchas personas con el VIH. Cuando su cuerpo lucha en contra de cualquier infección usa más energía y necesita comer más de lo normal. Pero cuando cada uno se siente enfermo come menos de lo normal.

Nutrición: <http://www.monografias.com/trabajos23/nutricion/nutricion.shtml>

Pirámide alimenticia: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

Proteínas: En las primeras etapas de vida de un niño las neuronas necesitan como materia prima alimentos ricos en proteínas como: carne, pescado, leche. Pollo, entre otros.

Las proteínas constituyen un elemento fundamental en la dieta del ser humano, ya que la ingestión de éstas proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Las células utilizan estas unidades químicas como materia prima para la formación de nuevas proteínas, las cuales son indispensables para el crecimiento, la restauración y la sustitución de diferentes tejidos del cuerpo, como los huesos, los músculos, etc. Las proteínas también son necesarias para la estimulación de las reacciones químicas necesarias para producir la energía precisa que genera la contracción de los músculos u otras actividades celulares.

Las raciones de productos de origen animal irán aumentando en unos 10 gramos por año.

-Un niño de 3 años deberá tomar en cada comida principal unos 50 gramos de pescado o de carne.

- A los cuatro años las raciones serán de 60 gramos.

- El consumo de huevos será de dos a tres por semana.

<http://www.cuerpoarmonioso.com/2011/05/beneficios-de-las-proteinas/>

Minerales: Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre, uno de los minerales es el yodo.

Yodo: Para el crecimiento cerebral: A partir de los tres años aumentan las necesidades de yodo y, por tanto, es absolutamente necesario asegurar un buen consumo de pescado y utilizar sal yodada para cocinar.

Los productos del mar son atractivos. A estas edades es bueno enseñarles una pescadería y mucho mejor aún sería llevarles a un puerto para enseñarles como llega el pescado.

Más del 75% de yodo se concentran en la glándula tiroides y el resto se reparte por todo el organismo, especialmente en la sangre, la mucosa del estómago y la glándula mamaria de las madres lactantes.

La carencia del yodo conduce a una deficiencia mental, esto debido a que sin una correcta dieta en yodo no es posible un buen desarrollo y crecimiento del cerebro. Este importante elemento, que se necesita en cantidades mínimas de unos 150 microgramos diarios, se hace imprescindible para alcanzar un óptimo estado de salud para los niños/as de tres a cuatro años de edad que están en plena etapa de crecimiento y desarrollo integral.

Vitaminas: Las vitaminas son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos. Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, hormonas, sustancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles.

Las vitaminas liposolubles son la A, D, E, K y F. Son llamadas así porque se disuelven en grasas y aceites, se almacenan en el hígado y tejidos adiposos, y si las acumulas un tiempo te permitirán subsistir sin incorporarlas. Si las consumes en exceso pueden ser tóxicas.

Las vitaminas hidrosolubles son la C, H, B1, B2, B3, B5, B6 y B12. Son llamadas así porque se disuelven en el agua y, por lo tanto, pueden pasar al agua del lavado o de la cocción de los alimentos, como puedes almacenarlas en el cuerpo deberás incorporarlas frecuentemente. Si las consumes en exceso las eliminaras por la orina.

Funciones de las vitaminas

Vitamina A: Intervienen en el buen crecimiento de las mucosas y de la piel, en la formación de huesos y dientes, protege al organismo de las infecciones respiratorias y normaliza la tensión arterial.

Vitamina D: Actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y el metabolismo.

Vitamina E: Actúa como vaso dilatador y como anticoagulante. Protege los pulmones de la contaminación, previene y disuelve los coágulos sanguíneos. Ayuda a prevenir los abortos.

Vitamina K: Es necesaria para la coagulación de la sangre

Vitamina C y Complejo vitamínico B: No se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La vitamina C, o ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis y conservación del tejido conectivo. Evita el escorbuto, que ataca las encías, piel y membranas mucosas,

Vitamina B1: es esencial para el estímulo del nervio y para el metabolismo de carbohidratos dar energía del cerebro así como energía del cuerpo.

Fuentes de las Vitaminas:

Vitamina A: Contenido en alimentos de origen animal; mantequilla, huevos, hígado de pescado, nata de queso. En los vegetales en forma de provitaminas llamadas carotenos; zanahoria, espinacas, berros, tomates, lechugas, quinua, papaya, guayaba y zapote, entre otros.

Vitamina D: Aceite de hígado de pescado, sardinas, salmón, atún, leche y derivados, vegetales verdes, es asimilado también a través de los rayos del sol, yema de huevo.

Vitamina E: Germen de trigo, coles, perejil, espinacas, guisantes, cereales integrales, huevos, aceite de oliva.

Vitamina K: Espinacas, tomates, guisantes, patas yogur, yema de huevo, aceite de soya, algas marinas.

Vitamina C: Frutas cítricas, perejil, legumbres, col, vegetales de hojas verdes, tomate, coliflor, patatas, rábanos, espinacas.

Vitamina B1 (Tiamina): Levadura de cerveza, cáscara de arroz, trigo entero, maní, avena, levadura, leche, carne de cerdo.

Vitamina B2 (Riboflavina): Levadura, leche, vegetales verdes, hígado, pescados y huevos.

Vitamina B6 (Piridoxina): Yema de huevo, plátano, salmón, levadura de cerveza, soya, melloco, leche, carne, hígado y riñón.

Vitamina B12 (Cianocobalamina): Hígado, carne de cerdo, huevo, queso, riñón

Síntomas que produce la deficiencia de vitaminas:

Vitamina A: Cansancio, mal estado de la piel (escamosa, áspera) dolores de los músculos, ganas de vomitar, ceguera nocturna, dientes en mal estado, encías sangrantes, facilidad para coger infecciones, entre otras.

Vitamina C (ácido ascórbico) dificultad de cicatrización de heridas y fracturas, debilidad capilar con problemas de sangrado en las encías o en la nariz, facilidad para desarrollarse moretones, articulaciones hinchadas y dolorosas, anemia, problemas digestivos.

Vitamina D raquitismo, fragilidad de los huesos con problemas para soldar en caso de roturas, caries, debilidad muscular, cálculos o piedras en riñones, mala absorción del calcio.

Vitamina E anemia, acumulación de grasa anormal en los músculos, pérdida de poder reproductivo falta de deseo sexual, degeneración cardíaca, problemas nerviosos, dificultades en mantener el equilibrio con reflejos disminuidos y dificultad al caminar.

Vitamina K: Problemas de coagulación de la sangre.

Vitamina C (ácido ascórbico) dificultad de cicatrización de heridas y fracturas, debilidad capilar con problemas de sangrado en las encías o en la nariz, facilidad para desarrollarse moretones, articulaciones hinchadas y dolorosas, anemia, problemas digestivos.

Vitamina B insomnio, debilidad, fatiga poca fuerza muscular, pérdida de peso, dolores indeterminados, problemas gastrointestinales, problemas cardíacos, depresión, irritabilidad, entre otros.

Vitamina B12 Los cambios mentales causados por la deficiencia de la vitamina B12 pueden levantar de dificultad en concentrarse o recordar, fatiga mental y humores bajos, a una depresión severa, a una agitación intensa etc.

Ventajas de mantener una buena dosis de vitaminas del complejo B y las principales fuentes: Las principales relaciones entre las vitaminas y las enfermedades más comunes en nuestra sociedad:

Los primeros efectos clínicos del complejo escaso de la vitamina B son cambios del humor, insomnio, cambios en apetito, el talar del azúcar y metabolismo deteriorado de la droga.

Como grupo, las vitaminas de B desempeñan un papel importante en aliviar la depresión y en relevar la ansiedad.

La principal fuente de vitaminas son los vegetales crudos, por ello, hay que igualar o superar la recomendación de consumir 5 raciones de vegetales o frutas frescas al día

La piel de las frutas o la cáscara de los cereales contienen muchas vitaminas, por lo que no es conveniente quitarla.

Elegir bien los alimentos a la hora de comprarlos, una mejor calidad redonda en un mayor valor nutritivo. Aunque la mayoría de los procesamientos perjudica el contenido vitamínico, algunos procesos biológicos pueden incrementar el contenido de vitaminas en los alimentos, como por ejemplo:

- La fermentación del pan, quesos u otros alimentos.
- La fabricación de yogur mediante bacterias.
- El curado de jamones y embutidos.
- El germinado de semillas, para ensaladas.

- Los procesos industriales, normalmente suelen destruir las vitaminas. Pero alguno puede ayudar a que se reduzcan las pérdidas
- El vaporizado del arroz consigue que las vitaminas y minerales de la cáscara se peguen al corazón del arroz y no se pierda tanto al quitar la cáscara. Hay que recordar que el arroz con cáscara tiene 5 veces más vitamina b1 (y otras vitaminas) que el que está pelado.

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9684/1/42362_1.pdf

Grasas.- Son de consistencia grasosa y oleosa, algunas son sólidas a temperaturas ordinarias como el sebo de res o de tocino; otras son líquidas (aceite de oliva, de hígado, de bacalao) y pastosas (manteca)

Funciones: Las grasas proporcionan energía y calor al organismo, también sirven como base fundamental de las membranas celulares. La deficiencia disminuye el ritmo de crecimiento.

Para los niños de 3 a 4 años la dieta debe basarse en un “porcentaje total de 30% de calorías por día de grasa, menos de 10% de grasas saturadas y una ingesta menor de 300mg de colesterol”

Fuentes: “Prácticamente todos los alimentos proporcionan lípidos: desde la fruta, con un contenido de 0.1 a 1.5% de grasas, hasta los aceites y otras grasas comestibles, que tienen un 100% de lípidos”.

Los hidratos de carbono.- Se encuentran en el hígado y en la musculatura. Cuando se queman los glúcidos o azúcares, se produce energía mecánica y cinética, trabajo, movimientos y pensamientos. Todos los tejidos del cuerpo están utilizando continuamente glucosa, que les llega a través de la corriente sanguínea.

Funciones: Los hidratos de carbono son esenciales para:

- El metabolismo de las grasas se refiere a que si no hay suficientes hidratos de carbono en el cuerpo, la grasa no se aprovecha del todo.
- Son energéticos y plásticos ya que nos dan energía corporal.
- Economizan proteínas en un 50% de la energía que el cuerpo necesita a diario.
- Son necesarios para la flora microbiana que son los que sintetizan las vitaminas del complejo B, el ácido fólico.
- Producen acumulación de grasa superflua en el cuerpo
- Pueden causar dispepsia por las enfermedades intestinales.
- Requieren una ingesta mayor de vitamina B que es la que interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono.

Fuentes:

A continuación se presentará una tabla de algunos alimentos que son necesarios en el crecimiento de los niños de tres a cuatro años de edad, en un régimen alimenticio de 1800kcal.

Tabla 1(Calorías y carbohidratos de algunos alimentos)

CALORÍAS E HIDRATOS DE CARBONO DE ALGUNOS ALIMENTOS		
Alimento	Calorías (en Kcal.)	Hidratos de carbono(en g)
1kiwi de 100g	50	10
100g de piña fresca	50	13
1 manzana de 200g	120	28
20g de almendras	120	3
50g de ciruelas secas	130	35
100g de zanahoria	40	9
50g de pan	125	25
50g de galletas	220	40

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

A los niños/@se debe brindar porciones de calorías que se derivan de las proteínas, grasas e hidratos de carbono en las siguientes escalas: 12 a 15%, 30 a

33% y 55 a 60%, se debe prescribir menor cantidad en calorías y más en hidratos
Microsoft Encarta, Microsoft Corporation. <http://www.alimentacion>

Buen vivir:

El Buen Vivir es un principio constitucional basado en el Sumak Kawsay, una concepción ancestral de los pueblos originarios de los Andes. Como tal, el Buen Vivir está presente en la educación ecuatoriana como principio rector del sistema educativo, y también como hilo conductor de los ejes transversales que forman parte de la formación en valores.

En otras palabras, el Buen Vivir y la educación interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, en la medida en que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y como tal garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en los principios del Buen Vivir, es decir, una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad, tolerante con la diversidad, y respetuosa de la naturaleza.

La interculturalidad: El reconocimiento a la diversidad de manifestaciones étnico-culturales en las esferas local, regional, nacional y planetaria, desde una visión de respeto y valoración.

La formación de una ciudadanía democrática: El desarrollo de valores humanos universales, el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, la toma de conciencia de los derechos, el desarrollo de la identidad ecuatoriana y el respeto a los símbolos patrios, el aprendizaje de la convivencia dentro de una sociedad intercultural y plurinacional, la tolerancia hacia las ideas y costumbres de los demás y el respeto a las decisiones de la mayoría.

La protección del medioambiente: La interpretación de los problemas medioambientales y sus implicaciones en la supervivencia de las especies, la interrelación del ser humano con la naturaleza y las estrategias para su conservación y protección.

El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes: El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socio-ecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.

La educación sexual en los jóvenes: El conocimiento y respeto por la integridad de su propio cuerpo, el desarrollo de la identidad sexual y sus consecuencias psicológicas y sociales, la responsabilidad de la paternidad y la maternidad.

La atención a estas temáticas será planificada y ejecutada por los docentes al desarrollar sus clases y las diversas tareas de aprendizaje, con el apoyo de actividades extraescolares de proyección institucional.

Actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica.

Alimentos:

La alimentación es el primer paso de una buena nutrición; es ingerir calidad y cantidad en el momento preciso en que necesita nuestro organismo, “alimentación balanceada”. Esta depende del nivel económico de los gustos y hábitos que tengan las personas y de otros factores, si nos adentramos al nivel económico nos damos cuenta que la disponibilidad de las familias no es suficiente para tener una alimentación diaria nutritiva y balanceada, sabiendo que los nutrientes son hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, algunas proteínas como: El pescado, leche, huevos, carne, mariscos en general, son inalcanzables para las familias, por cuanto las comidas diarias se tornan en nutrición pobre. Influye mucho los gustos y hábitos de alimentación; existe un slogan que dice “comer cantidad no es alimentarse, sino ingerir calidad y variedad es nutrirse”.

Higiene alimenticia.- Será oportuno seguir las siguientes reglas: Desayunar, comer y cenar en horas fijas, iguales todos los días. El aparato digestivo es de costumbres fijas y no lo gusta los altos de horario, que molesta y entorpece sus funciones. Intentar distribuir equitativamente los alimentos entre la comida y la cena, evitando abusos en una comida y comiendo poco en la otra. Utilizar alimentos sencillos, cocinados de forma simple. Las salsas complicadas y abundantes no facilitan la digestión. Beber con moderación un poco de vino, que ayuda a digerir, pero evitar el whisky al final de las comidas y otras costumbres por el estilo. Usar moderadamente el café. El que desarrolla un trabajo intelectual, tiende a abusar del café con la intención de estimularse, en realidad, el café, que en pequeñas dosis es excelente puede provocar un nerviosismo que, lejos de facilitar, hace más difícil el trabajo.

Alimentos energéticos. Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

Alimentos Constructores. Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

Alimentos reguladores o Protectores. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua

Salud:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedades”

Alimentación del escolar

Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 6 y 12 años. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú.

En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación.

La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras.

Necesidades para esta edad: En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño.

Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla. En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad.

Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día (incluido el almuerzo de lonchera), de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:

El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Recuerde, su hijo no es un “adulto pequeño”.

Importancia del desayuno: La primera comida del día debe ser el DESAYUNO. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos atención se da, generalmente por la falta de tiempo y las prisas. La baja de glucosa en sangre (y cerebro) se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos.

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9684/1/42362_1.pdf

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo.

Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios.

Además, para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior.

A algunos niños les cae mal desayunar muy temprano o por algunas circunstancias tienen que acompañar a sus padres en la madrugada. Lo recomendable en estos casos es que el niño lleve su lonchera a la escuela.

La colación o lonchera: Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe prestar suma atención.

Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, frituras de funda y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela.

Tampoco es buena idea depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sánduches de la lonchera, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sánduches de carne molida, pollo, pavo o atún. Incluso puede probar con alimentos propios de nuestro país, por ejemplo un sánduche de pasta de chocho, chochos con tostado o chulpi, habas cocinadas con queso, etc.

Es necesario añadir una porción de frutas (manzanas, peras, plátano, claudias, etc.) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga).

Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales.

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, haga usted misma/o el jugo en casa, con agua hervida y la fruta que escoja su niño. El agua simple, sin

endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

Además asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación.

Algunas familias prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si este es el caso, investigue qué está comiendo su niño en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que usted prepare la lonchera y que “negocie” con su niño el menú del día para que no acabe en las manos de sus otros compañeros.

Si su niño se queda a comer a cargo de la escuela, hable con la profesora o nutricionista responsable y comparta sus dudas o expectativas en relación a la nutrición de su niño.

Tipos de menús: A continuación se aprecia un modelo que puede servir como guía de alimentación diaria:

Es importante que el niño aprecie los alimentos que produce nuestro país y que tienen alto valor nutritivo. Una sopa de quinua, un arroz con menestra, carne asada y patacones, un arroz de cebada a más de ser deliciosos, cubren todas las necesidades nutricionales.

En términos generales, el niño a esta edad ya debe estar adaptado a la alimentación familiar, debe tener su propio sitio para sentarse a la mesa y utilizar su vajilla. Además, la hora de la comida debe ser un momento agradable, de reunión y socialización y aprendizaje del niño. Ahora es el momento para enseñarle “los buenos modales” con cariño pero con firmeza. Si bien es cierto se

debe respetar el criterio de su niño (recuerde ya tiene su personalidad), es también necesario guiarlo en todos los aspectos de la vida, incluyendo la alimentación.

Nunca sustituya una comida sólida por una líquida (Ej., yogurt) a cuenta de que al niño “no le gusta la comida y por lo menos que tome algo”.

No es recomendable someter a dietas a un niño que esté con sobrepeso. Una alimentación equilibrada y ejercicio constante son suficientes para recuperar el peso.

Alimentos que se deben evitar

- Dulces antes de las comidas principales
- Comida “chatarra” o “Fast food”
- Exceso de grasa y azúcar
- Gaseosas
- Dulces con exceso de colorantes

Aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño y los abuelos, se puede “negociar” que todos los días se consuman “alimentos sanos” y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables. De todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

[Alimentación escolar- Salud a la altura: http://www.saluddealtura.com/?id=658](http://www.saluddealtura.com/?id=658)

Sueño: Existe un vínculo directo entre la mala alimentación y el agotamiento. "Un estado nutricional deficitario disminuye la actividad de las principales funciones orgánicas, incluido el cerebro.

Una persona mal alimentada puede padecer alteraciones psicológicas debido a un mal funcionamiento cerebral. Por tanto, mejorar los hábitos en la mesa aliviará los estados de decaimiento, fatiga y desánimo", asegura Óscar Asorey, psicólogo del Instituto Superior de estudios psicológicos (ISEP Clinic) y experto en trastornos de la alimentación”.

Cansancio: Aunque la alimentación de los niños es generalmente adecuada en nuestro medio y no son frecuentes las situaciones de malnutrición, a veces se puede producir una "malnutrición relativa" en niños que no desayunan adecuadamente. Así pasan muchas horas desde la cena hasta la comida sin alimentarse. Esto puede producir falta de concentración, cansancio y desinterés en las clases de la mañana. Es importante supervisar el desayuno de los niños, reservando tiempo suficiente y que así tomen calorías suficientes, no sólo azúcar o bollería que se absorben rápidamente, sino también proteínas como jamón, huevo o queso, además de leche, zumo o fruta y pan, cereales o galletas (hidratos de carbono de absorción lenta). El almuerzo de media mañana puede suplir y complementar el desayuno.

<http://www.cun.es/area-salud/perfil/infancia/ninos>

Desmayos: “Síncope, llamado también desmayo, y no se debe de confundir con la lipotimia, ya que la lipotimia es un "desvanecimiento pero no una pérdida de la conciencia, el síncope es la pérdida brusca de conciencia y de tono postural, de duración breve, con recuperación espontánea sin necesidad de maniobras de reanimación. Presíncope es la sensación de atenuación de conciencia, sin llegar a perderla”.

Concentración mental: “Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención”. Se conoce como concentración al acto y consecuencia de concentrar o de concentrarse (concepto que hace referencia al logro de reunir en un determinado punto lo que se encontraba separado, de reducir en varias partes o sustancias el líquido para disminuir su volumen, y a la capacidad de reflexionar de manera profunda).

Concentración, desde la perspectiva de la química, concentración es una noción que describe a la relación, asociación o proporción que se puede establecer al comparar la cantidad de soluto (es decir, de sustancia capaz de disolverse) y el nivel de disolvente (es decir, la sustancia que logra que el soluto se disuelva) presentes en una disolución. Cuanto más baja sea la proporción de soluto disuelto, más chica será la concentración, y viceversa.

En el ámbito de la física, por otra parte, concentración es la magnitud que permite medir y dar a conocer cuánta cantidad de sustancia se puede encontrar en cada unidad de volumen. El Sistema Internacional establece que la unidad de concentración es el mol por metro cúbico.

La concentración de carácter mental, por otra parte, es el proceso de la mente que consiste en centrar voluntariamente la atención sobre un objetivo. A través de la concentración, la persona deja momentáneamente de lado todo aquello que puede interferir en su capacidad de atención.

En este caso, por ejemplo, hay que decir que muchos son los profesionales que requieren desarrollar la concentración para poder llevar a cabo su trabajo. Así, en el caso del mundo de espectáculo hay artistas como magos, mentalistas o trapecistas que necesitan de la citada concentración para realizar sus números y de esta manera conseguir que ellos salgan tal y como desean, lo que hará que el público asistente quede gratamente sorprendido.

Cabe resaltar que la concentración resulta vital para el aprendizaje (la adquisición de nuevos conocimientos), la precisión en la ejecución de movimiento y la puesta en marcha de una estrategia. Los deportistas, por ejemplo, deben estar concentrados para enfocarse en sus acciones.

Una disciplina esta última, que tiene su origen en La India y que se caracteriza por el hecho de que quien la lleva a cabo consigue su bienestar mental y físico, una

calma religiosa pues logra la unión de su alma con Dios, y además una clara percepción de su propio yo.

Un campo de concentración, por último, es un centro de detención donde las personas no tienen garantías jurídicas. Los detenidos suelen ser torturados o explotados sin que se respeten sus derechos.

Entre los campos de concentración más conocidos se encuentran los que crearon los nazis antes y durante la Segunda Guerra Mundial. Casi cuarenta fueron los recintos de este tipo que se pusieron en marcha en aquel entonces, destacando los de Auschwitz o el de Treblinka, trayendo consigo que más de mil personas murieran a diario en ellos simplemente por ser judíos, homosexuales o disidentes políticos.

Definición de concentración <http://definicion.de/concentracion/#ixzz2OtWYmjrl>

Bostezo: “Un bostezo es la acción incontrolada de abrir la apertura bucal, con separación muy amplia de las mandíbulas, para realizar una inhalación profunda a la que sigue una espiración de algo menos de lo inhalado, con cierre final de la boca. Cuando se bosteza, además, se estiran los músculos faciales, se inclina la cabeza hacia atrás, se cierran o entornan los ojos, se lagrimea, se saliva, se abren las trompas de Eustaquio del oído medio y se realizan muchas otras, aunque imprecisas, acciones cardiovasculares, neuromusculares y respiratorias”.

Despreocupación: Estado de ánimo de la persona que no tiene motivos que le causen intranquilidad, miedo o angustia

Variable dependiente

Rendimiento escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera

infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

El rendimiento hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud. <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/240113.bajo-rendimiento-escolar-por-desnutricion-inf.html>

Educación:

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

En el caso de los niños, la educación busca fomentar el proceso de estructuración del pensamiento y de las formas de expresión. Ayuda en el proceso madurativo sensorio-motor y estimula la integración y la convivencia grupal.

Educación Formal: aprendizaje ofrecido normalmente por un centro de educación o formación, con carácter estructurado (según objetivos didácticos,

duración o soporte) y que concluye con una certificación. El aprendizaje formal es intencional desde la perspectiva del alumno.

Educación Informal: aprendizaje que se obtiene en las actividades de la vida cotidiana relacionadas con el trabajo, la familia o el ocio. No está estructurado (en objetivos didácticos, duración ni soporte) y normalmente no conduce a una certificación. El aprendizaje informal puede ser intencional pero, en la mayoría de los casos, no lo es (es fortuito o aleatorio).

Educación No Formal: aprendizaje que no es ofrecido por un centro de educación o formación y normalmente no conduce a una certificación. No obstante, tiene carácter estructurado (en objetivos didácticos, duración o soporte). El aprendizaje no formal es intencional desde la perspectiva del alumno.

El aprendizaje:

Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Dicho proceso puede ser entendido a partir de diversas posturas, lo que implica que existen diferentes teorías vinculadas al hecho de aprender. La psicología conductista, por ejemplo, describe el aprendizaje de acuerdo a los cambios que pueden observarse en la conducta de un sujeto.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos). De esta forma, los niños aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad.

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia. Este cambio es

conseguido tras el establecimiento de una asociación entre un estímulo y su correspondiente respuesta. La capacidad no es exclusiva de la especie humana, aunque en el ser humano el aprendizaje se constituyó como un factor que supera a la habilidad común de las ramas de la evolución más similares. Gracias al desarrollo del aprendizaje, los humanos han logrado alcanzar una cierta independencia de su entorno ecológico y hasta pueden cambiarlo de acuerdo a sus necesidades.

La pedagogía establece distintos tipos de aprendizaje. Puede mencionarse el aprendizaje por descubrimiento (los contenidos no se reciben de manera pasiva, sino que son reordenados para adecuarlos al esquema de cognición), el aprendizaje receptivo (el individuo comprende el contenido y lo reproduce, pero no logra descubrir algo nuevo), el aprendizaje significativo (cuando el sujeto vincula sus conocimientos anteriores con los nuevos y los dota de coherencia de acuerdo a su estructura cognitiva) y el aprendizaje repetitivo (producido cuando se memorizan los datos sin entenderlos ni vincularlos con conocimientos precedentes).

Teorías sobre el aprendizaje

Según lo define Isabel García, el aprendizaje es todo aquel conocimiento que se adquiere a partir de las cosas que nos suceden en la vida diaria, de este modo se adquieren conocimientos, habilidades, etc. Esto se consigue a través de tres métodos diferentes entre sí, la experiencia, la instrucción y la observación.

Según Patricia Duce una de las cosas que influye considerablemente en el aprendizaje es la interacción con el medio, con los demás individuos, estos elementos modifican nuestra experiencia, y por ende nuestra forma de analizar y apropiarnos de la información. A través del aprendizaje un individuo puede

adaptarse al entorno y responder frente a los cambios y acciones que se desarrollan a su alrededor, cambiando si es esto necesario para subsistir.

Existen muchas teorías en torno a por qué y cómo los seres humanos acceden al conocimiento, como la de Pávlov, quien afirma que el conocimiento se adquiere a partir de la reacción frente a estímulos simultáneos; o la teoría de Albert Bandura en la cual se dice que cada individuo arma su propia forma de aprender de acuerdo a las condiciones primitivas que haya tenido para imitar modelos. Por su parte, Piaget la aborda analizando exclusivamente el desarrollo cognitivo.

En las teorías del aprendizaje se intenta explicar la forma en la que se estructuran los significados y se aprenden conceptos nuevos. Un concepto sirve para reducir el aprendizaje a un punto a fin de descomplejizarlo y poder asirlo; sirven no sólo para identificar personas u objetos, sino también para ordenarlos y encasillar la realidad, de forma que podamos predecir aquello que ocurrirá. Llegado este punto, podemos afirmar que existen dos vías para formar los conceptos la empirista (se realiza mediante un proceso de asociación, donde el sujeto es pasivo y recibe la información a través de los sentidos) y la europea (se consigue por la reconstrucción, el sujeto es activo y se encarga de construir el aprendizaje con las herramientas de las que dispone)

Para concluir diremos que el aprendizaje consiste en una de las funciones básicas de la mente humana, animal y de los sistemas artificiales y es la adquisición de conocimientos a partir de una determinada información externa.

Cabe señalar que en el momento en el que nacemos todos los seres humanos, salvo aquellos que nacen con alguna discapacidad, poseemos el mismo intelecto y que de acuerdo a cómo se desarrolle el proceso de aprendizaje, se utilizará en mayor o menor medida dicha capacidad intelectual.

Aprender es adquirir, analizar y comprender la información del exterior y aplicarla a la propia existencia. Al aprender los individuos debemos olvidar los

preconceptos y adquirir una nueva conducta. El aprendizaje nos obliga a cambiar el comportamiento y reflejar los nuevos conocimientos en las experiencias presentes y futuras. Para aprender se necesitan tres actos imprescindibles: observar, estudiar y practicar.

Definición de aprendizaje <http://definicion.de/aprendizaje/#ixzz2OtcJTazD>

Aprendizaje cooperativo o de colaboración.- Es un proceso en equipo en el cual los miembros se apoyan y confían unos en otros para alcanzar una meta propuesta. El aula es un excelente lugar para desarrollar las habilidades de trabajo en equipo que se necesitarán más adelante en la vida.

Aprendizaje Cooperativo o de colaboración es interactivo, como miembro del equipo usted tiene que:

- Desarrollar y compartir una meta en común
- Contribuir con su comprensión del problema: con preguntas, reflexiones y soluciones
- Responder y trabajar para la comprensión de las preguntas, reflexiones y soluciones que otros provean
- Cada miembro le da lugar al otro para que hable, colabore

Cómo hacer para que el aprendizaje en equipo funcione:

El aprendizaje en equipo comienza con entrenamiento y comprensión de la manera en que funcionan los grupos.

Un instructor comienza moderando una discusión y sugiriendo alternativas pero no le impone soluciones al equipo, especialmente en aquellos casos en los que les resulta difícil trabajar juntos.

- De tres a cinco personas
- Con una mayor cantidad de miembros resulta difícil que todos se involucren
- Equipos designados por el docente
- Funcionan mejor que aquellos que se auto asignan

- Capacidades diversas, entorno, experiencia
- Cada individuo fortalece al equipo
- Cada miembro del grupo es responsable no sólo de colaborar con sus fortalezas sino también de ayudar a los otros a comprender la fuente de sus propias fortalezas

Cualquier miembro que se sienta en inferioridad de condiciones o incómodo con la mayoría debería ser alentado activamente a colaborar

El aprendizaje se ve influenciado en forma positiva con una perspectiva diversa y experiencia, aumentando las opciones para resolver problemas expandiendo la gama de detalles a considerar

El compromiso de cada miembro con respecto a una meta que sea definida y comprendida por el grupo.

Registros confidenciales: son una buena manera de evaluar quién está colaborando y quién no.

Los grupos tiene el derecho de dejar a un lado a un miembro que no colabora o no participa después de haber probado diferentes soluciones (la persona despedida deberá entonces encontrar otro grupo que lo/a acepte).

Miembros individuales pueden dejar un grupo en caso de que consideren que están realizando la mayor parte del trabajo con poca ayuda del resto (a menudo a esta persona le resulta sencillo encontrar otro grupo que reciba de buena gana su contribución).

Principios de operación y responsabilidades compartidas, definidas y acordadas por todos los miembros, las mismas incluyen:

- Compromiso para asistir, preparar y estar a horario en las reuniones

- Discutir y presentar su desacuerdo focalizando en los temas tratados dejando de lado la crítica personal
- Responsabilizarse por la tarea compartida y realizarla en tiempo establecido.

Puede que tenga que realizar tareas para las que tiene poca experiencia, no se sienta bien preparado o considere que las pueda hacer aún mejor. Acepte el desafío, pero siéntase cómodo al decir que puede necesitar ayuda, entrenamiento, un mentor o tener de desistir y hacer una actividad diferente.

Ventajas de organizar las clases basadas en el aprendizaje significativo:

- Potencializa a los estudiantes
- Da seguridad
- Da confianza
- Desarrolla el pensamiento
- Entiende mejor
- útil en la vida diaria
- Amplia el conocimiento

CAHUASQUI MORA Juan, Módulo de Estrategias potencializadoras

Deserción escolar:

“Las causas del mal rendimiento escolar suelen ser múltiples. Desde factores internos de tipo genético o la propia motivación del niño a acudir a clase, a condicionantes ambientales como el entorno socio-cultural o el ambiente emocional de la familia. Es un problema complejo ya que cada niño es un caso peculiar con sus propios ritmos de aprendizaje, sus puntos fuertes y débiles. Algunos necesitan más tiempo para integrar la información, otros son más rápidos. Los hay con serios problema para trabajar en actividades que requieren procesar información de forma secuencial (lectura, matemáticas...), mientras que

otros las tienen cuando la información es presentada simultáneamente y dependen de la discriminación visual”.

Estrategias:

Las estrategias utiliza el maestro para manejar las situaciones cotidianas. Son el producto de una actividad constructiva y creativa por parte del maestro. El maestro crea relaciones significativas.

Las estrategias que se usan para manejar situaciones son no solamente constructivas, sino también adaptativas. Son soluciones creativas para los problemas cotidianos corrientes

Como se dijo anteriormente: son estrategias utilizadas para manejar situaciones, pero queda claro, sin embargo, que existen límites a la variedad de estilos o actitudes que los maestros pueden adoptar en el aula: las actitudes que el maestro tiende a adoptar y mantener vigentes son generalmente aquellas que le permitieron y permiten manejar las situaciones con éxito.

Mientras mejor “funcionen” estas soluciones, más rápido se convierten en algo instituido, rutinario y, en consecuencia, abiertamente aceptado como un hecho, no sólo como una versión posible de la enseñanza, sino como la enseñanza misma.

Es en este momento en que las estrategias se aceptan, institucional y profesionalmente, como formas pedagógicas legítimas, de manera que resisten las innovaciones que surgen constantemente.

Preguntas que se debe hacer un docente:

- ¿Cuál es el contenido que quiero enseñar?
- ¿Cuál es la actividad de los estudiantes que quiero promover?
- ¿Cuáles son las estrategias que yo pongo en juego para lograr que los estudiantes realicen determinadas actividades?

Estas son las primeras preguntas que un docente debe hacerse para seleccionar las estrategias.

Los docentes se dan cuenta de que las estrategias que ponen en juego no dependen únicamente de los objetivos y de los contenidos, sino también de los estilos de cada uno.

¿Qué subyace a la elección de una estrategia? Las estrategias tienen que ver con concepciones teóricas de base y con el estilo o la modalidad con la que uno lleva a cabo una actividad.

El abrir espacios de reflexión, el estimular el diálogo, el permitir el intercambio; son todas estrategias.

Motivación:

La motivación escolar constituye uno de los factores psico-educativos que más influyen en el aprendizaje. Esta no se restringe a la aplicación de una técnica o método de enseñanza en particular, por el contrario, la motivación escolar conlleva una compleja interrelación de diversos componentes cognitivos, afectivos, sociales y de carácter académico que se encuentran involucrados y que de una u otra forma tienen que ver con las actuaciones de los alumnos como la de sus profesores. De igual forma es un hecho que la motivación estará presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico, ya sea de manera explícita o implícita y sólo podrá interpretarse analizando las incidencias y características propias de los actores y comunidad educativa implicada (Díaz y Hernández 2012 p. 64)

La motivación no es un concepto sencillo. Para los psicólogos es difícil describir el impulso que existe detrás de un comportamiento. La motivación de cualquier organismo, incluso del más sencillo, solo se comprende parcialmente; implica

necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. El comportamiento subyacente es movimiento: un presionar o jalar hacia la acción. Esto implica que existe algún desequilibrio o insatisfacción dentro de la relación existente entre el individuo y su medio: identifica las metas y siente la necesidad de llevar a cabo determinado comportamiento que los llevará hacia el logro de esas metas.

Clasificación de las motivaciones:

Motivación positiva. Es el deseo constante de superación, guiado siempre por un espíritu positivo. Mattos dice que esta motivación puede ser intrínseca y extrínseca.

Motivación negativa. Es la obligación que hace cumplir a la persona a través de castigos, amenazas, etc. de la familia o de la sociedad.

Motivación Intrínseca (MI) Es intrínseca, cuando la persona fija su interés por el estudio o trabajo, demostrando siempre superación y personalidad en la consecución de sus fines, sus aspiraciones y sus metas.

Definida por el hecho de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que uno experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo. Aquí se relacionan varios constructos tales como la exploración, la curiosidad, los objetivos de aprendizaje, la intelectualidad intrínseca y, finalmente, la MI para aprender.

MI hacia la realización: En la medida en la cual los individuos se enfocan más sobre el proceso de logros que sobre resultados, puede pensarse que están motivados al logro. De este modo, realizar cosas puede definirse como el hecho de enrolarse en una actividad, por el placer y la satisfacción experimentada cuando uno intenta realizar o crear algo.

MI hacia experiencias estimulantes: Opera cuando alguien realiza una acción a fin de experimentar sensaciones (ej. placer sensorial, experiencias estéticas, diversión y excitación).

Motivación Extrínseca (ME) Es extrínseca cuando el alumno sólo trata de aprender no tanto porque le gusta la asignatura o carrera si no por las ventajas que ésta ofrece.

Contraria a la MI, la motivación extrínseca pertenece a una amplia variedad de conductas las cuales son medios para llegar a un fin, y no el fin en sí mismas. Hay tres tipos de ME:

Regulación externa: La conducta es regulada a través de medios externos tales como premios y castigos. Por ejemplo: un estudiante puede decir, "estudio la noche antes del examen porque mis padres me fuerzan a hacerlo".

Regulación introyectada: El individuo comienza a internalizar las razones para sus acciones pero esta internalización no es verdaderamente autodeterminada, puesto que está limitada a la internalización de pasadas contingencias externas. Por ejemplo: "estudiaré para este examen porque el examen anterior lo reprobé por no estudiar".

Motivaciones individuales primarias.- Representadas por las **necesidades** (hambre, sed, sueño, etc.)

Motivaciones individuales complejas.- Donde se unen formas vinculadas al aprendizaje familiar, escolar y social. Se destacan aquí, como **motivos** básicos:

- a) La ambición
- b) El nivel de aspiraciones
- c) Los hábitos

- d) Las actitudes
- e) Los incentivos

Motivaciones Sociales, que son productos más marcados de factores ambientales, de la cultura y el medio. En ellas hay mayor complejidad, por la interacción los diferentes factores que concurren a formarlas.

Tenemos:

- a) La sociabilidad
- b) La sensación de seguridad
- c) La adquisición
- d) La escala de valores
- e) La respetabilidad
- f) Hacer el trabajo que nos gusta

Tipos de motivación; <http://www.monografias.com/trabajos11/moti/moti.shtml>

Motricidad:

La motricidad gruesa comprende las condiciones físicas para saltar y correr que involucran músculos largos.

La motricidad fina incluye la habilidad de abrocharse la camisa o dibujar que involucra músculos cortos.

Por medio de ambos tipos de motricidad se integran las habilidades que los niños y niñas adquirieron en etapas anteriores del desarrollo con las nuevas que se adquieren para producir capacidades más complejas. Esta combinación se conoce como sistema de acción.

Capacidad intelectual:

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Características de los niños y jóvenes con alta capacidad intelectual Antes de nada voy a hablar del término “superdotado”, ya que su definición aún no está muy formalizada. La realidad es que en el lenguaje coloquial se emplea mucho, e incluso algunos psicólogos y profesores lo utilizan como término genérico para designar algunos tipos de alta capacidad. No obstante hay que hacer algunas aclaraciones puesto que el término “superdotado” puede entenderse como un concepto muy amplio e impreciso, ya que podemos referirnos a multitud de capacidades independientes si no se especifica otra cosa. Así que la “superdotación” es un término genérico que abarcaría todo un conjunto de variedades y características de excepcional superioridad. Tannenbaun (1993) recoge algunas de las acepciones del concepto. Así hablaríamos de sujetos:

-Precoces: los que tienen un desarrollo temprano inusual para su edad. La mayoría de los superdotados son precoces, pero no todos los precoces llegan a ser superdotados.

-Prodigios: son los que realizan una actividad fuera de lo común para su edad y condición. Desarrollan actividades que llaman la atención en un campo específico: memoria, lenguaje, ritmo...

-Dotados o de inteligencia superior: se reconoce en este grupo a sujetos con alta capacidad intelectual medida a través de pruebas psicométricas. La línea de corte la establecería un CI de 130 a 135.

-**Brillantes:** sujetos que destacan en alguna capacidad en un contexto determinado.

-**Excepcionales:** sujetos que se sitúan en los extremos de la distribución de la denominada curva normal y cuyos casos aparecen en una proporción de 1 por cada 10000 sujetos.

-**Superdotado:** sujetos que destacan en todas las áreas del conocimiento humano.

-**Talentos:** el talento es la capacidad de rendimiento superior en un área de la conducta humana. Hay numerosas clasificaciones de tipos de talentos: intelectual, creativo, psicomotor, social...

¿Qué se considera alta capacidad intelectual?

A principios de siglo aparece el término de CI como método de calificar la capacidad intelectual de las personas, calculado sobre la división entre la edad mental y la edad cronológica. De estos principios aparecen las tablas sobre niveles de inteligencia:

Personalidad y desarrollo emocional: Es evidente la importancia de las emociones en personas con alta capacidad intelectual porque un desarrollo emocional sano es vital para un buen desarrollo cognitivo.

En cuanto a la intensidad psicológica, los niños altamente dotados tienden a manifestar una gran profundidad en sus sentimientos y vivencias, que suelen exteriorizar con:

- Exceso de energía, actividad física intensa
- Gran capacidad sensorial
- Intensa actividad de la mente
- Inclinación hacia la resolución de problemas y preguntas

-Capacidad para vivir en el mundo de la fantasía fuertes expresiones psicossomáticas y afectivas, entre otras.

Desatención: El estudiante está cazando tilingos, frecuentemente está desatento, no presta atención a los detalles, tiene errores por estar distraído y el trabajo escolar tanto en la escuela como en su casa suelen ser sucios y desordenados.

“Tiene dificultades para mantener la atención, incluso en los juegos. A menudo, parece no escuchar cuando se le habla directamente, parece tener la mente en otro lugar o como si no oyera. No finaliza tareas escolares, pasa de una actividad a otra sin terminar la anterior. No sigue instrucciones ni órdenes. Dificultad para organizar tareas y actividades. Evitan situaciones que exigen una dedicación personal y concentración”.

GARCIA YAGÜE, J (2011) El niño bien dotado y sus problemas

PEREZ, L; DOMÍNGUEZ, P; DIAZ, O. (2010) La educación de los más capaces. Guía para educadores. Madrid. Ministerio de Educación y Cultura.

2.5 Hipótesis

La nutrición infantil incide en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí

2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente: Nutrición infantil

Variable dependiente: incidencia en el rendimiento escolar

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

El presente trabajo investigativo está basada dentro de los paradigmas:

Cualitativo: Porque se valora, se analiza los problemas que se presentan durante el proceso de Enseñanza- Aprendizaje, los datos obtenidos ayudarán a sacar conclusiones y a buscar soluciones.

Cuantitativo: Puesto que se realizarán tabulaciones de datos mediante la encuesta a un sector de la población inmersa dentro del proyecto investigativo, para determinar el número de estudiantes que tienen problema en el rendimiento escolar.

3.2. Modalidad básica de la investigación

Investigación de campo: Es preciso indicar que la investigación del presente proyecto será de campo ya que se lo desarrollará en el lugar en el que se produce los hechos.

Bibliográfico-documental, Porque los recursos que se utilizarán para la investigación serán, libros, revistas, la página web, pues se trata de ampliar y profundizar sobre diferentes conceptualizaciones para tener bases técnicas de investigación.

3.3. Nivel y tipo de investigación.

Exploratorio, por que generará una hipótesis, la misma que será comprobada al final de la investigación; reconocerá variables (dependiente e independiente)

presentes a lo largo de la investigación, reconocidas éstas como la esencia misma de los temas a tratarse; y, dejará al descubierto temas no tratados dentro de la acción educativa en todas sus manifestaciones.

Las técnicas de investigación para la recolección de información serán específicamente de consulta especializada, manteniendo un cuaderno de campo, la entrevista y encuestas de población que se detallará a continuación.

Descriptiva: Los datos obtenidos en las encuestas que serán realizadas en el Quinto grado Paralelo “A” de Educación General Básica de la Escuela Carlos Larco de la parroquia de Sangolquí, cantón Rumiñahui sobre el tema de la Nutrición infantil y su incidencia en el Rendimiento Escolar, se obtendrá un diagnóstico del problema, luego se pasará a realizar una propuesta de solución de lo investigado, pero ya con conocimiento de causa.

Asociación de variables: Determina directrices para determinar si hay una población mayoritaria que justifique el comprobar la hipótesis

3.4 Población y muestra.

Para la investigación la población es los estudiantes del quinto grado paralelo “A” de la escuela Carlos Larco, se aplicará a 39 estudiantes, 39padres de familia a 6 profesores y una entrevista AL Sr. Director

Población	Encuestas	%
Estudiantes	39	100
Padres de familia	39	100

3.5. Operacionalización de variables

3.5.1. Variable Independiente: La nutrición infantil

Tabla 2(Operacionalización de la variable, la nutrición)

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Proporcionar adecuada alimentación es de gran importancia para que las niñas/os crezcan sanos y fuertes. El cuidado de la dieta durante la infancia, incluso desde el vientre de la madre, se traduce no sólo en estatura ideal, también contribuye al crecimiento de la masa cerebral y al desarrollo de aptitudes.	<ul style="list-style-type: none"> -Alimentación -Contribuye al crecimiento cerebral y físico -Importancia de nutrirse -Estado nutricional -Desinformación 	<ul style="list-style-type: none"> -Bostezo y sueño. -Crecer sanos y fuertes -Cuidado de sus padres -Dietas mal balanceadas. El desconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Va a su escuela desayunando? ¿Su desayuno contiene frutas o jugo, cereales o verduras, carnes, lácteos entre otros? ¿Están uno de sus padres presentes en el momento que usted se sirve sus alimentos ¿Lleva usted lonchera? ¿En el recreo come frutas? 	Encuesta Cuestionario

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento escolar

Tabla 3(Operacionalización, Rendimiento escolar)

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Rendimiento Escolar</p> <p>El rendimiento escolar es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.</p> <p>También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.</p>	<p>Rendimiento escolar</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Familia</p>	<p>Desarrollo intelectual</p> <p>Baja concentración</p> <p>Desinformación</p>	<p>¿Su rendimiento escolar es bueno?</p> <p>¿Se cansa cuando realiza las actividades que el maestro ordena?</p> <p>¿Desearía conocer sobre nutrición mediante un manual nutricional?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

3.6. Recolección de información

Tabla 4(Plan de recolección de información)

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	INFORMACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación y comprobar la hipótesis
¿De qué personas u objetos?	De los estudiantes del Quinto grado paralelo “A” de la Escuela Carlos Larco
¿Sobre qué aspectos?	Sobre los indicadores circunscritos en la operacionalización de variables.
¿Quién?	Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero
Cuándo?	El 07 de diciembre del 2012
¿Dónde?	En Sangolquí, Escuela Carlos Larco, cantón Rumiñahui
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas y entrevista
¿Con qué?	Cuestionario(papel y Lápiz)
¿En qué situación?	En condiciones favorables

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

3.7. Procesamiento y análisis

Para el procesamiento de la Información se ha considerado necesario seguir el plan que a continuación se detalla en el siguiente cuadro:

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.2 Interpretación de resultados

Encuesta realizada a los Padres de Familia

1. ¿Va su hijo desayunando?

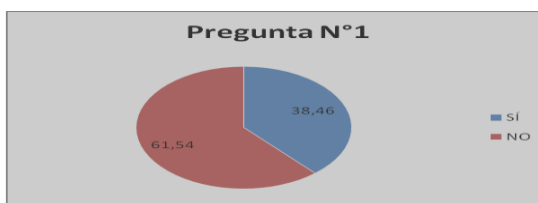
Tabla 5

Respuesta	Fo.	%
SÍ	15	38,46
NO	24	61,54
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 5



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los padres arrojan una respuesta negativa a la pregunta planteada, la minoría responden positivamente.

Según las investigaciones el desayuno es la comida más importante del día, pero es a la que menos interés se le da por falta de tiempo o prisa. Las causas de no desayunar pueden ser: mareos, desmayos, dolores de cabeza, sueño.

Un desayuno adecuado permitirá que el estudiante tenga mejor participación en clase, mejor atención y muchas ganas de trabajar.

2. ¿El desayuno que preparan en casa contiene: lácteos, carnes o huevos, pan, verduras o cereales y frutas o jugos?

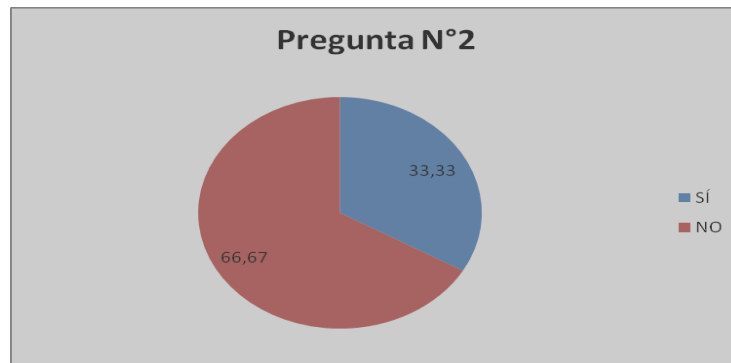
Tabla 6

Respuesta	Fo.	%
SÍ	13	33,33
NO	26	66,67
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 6



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados De todos los padres encuestados la mayoría dice que el desayuno que preparan no contiene los nutrientes necesarios, y la minoría dice que sí pero no con todos los requerimientos para tener una alimentación completa..

Una adecuada nutrición es importante para que los niños/as crezcan sanos y fuertes. El no contar con una dieta balanceada en todas las etapas, pueden tener efectos en la salud y en su capacidad para aprender.

El ingerir calidad y cantidad en el momento que el organismo necesita beneficiará al normal desarrollo físico y mental, pero esto depende de gustos y hábitos y porque no decirlo de la situación económica.

3) ¿Está presente cuando su hijo/a se sirve los alimentos?

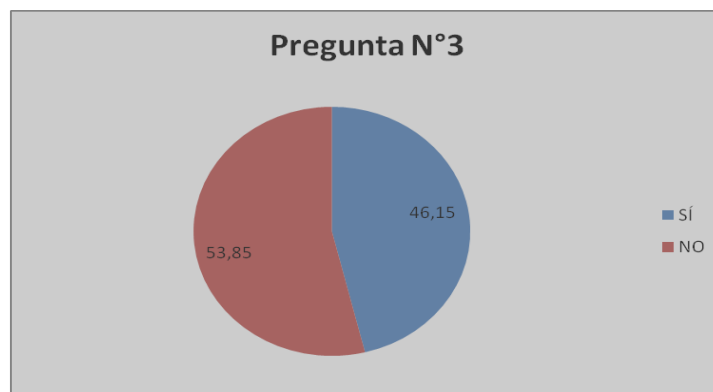
Tabla 7

Respuesta	Fo.	%
SÍ	18	46,15
NO	21	53,85
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 7



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados

La mayoría de los padres no están presentes cuando sus hijos se sirven los alimentos, mientras que la minoría responde que sí están presentes.

La situación económica obliga a que los dos trabajen para poder sobrevivir.

Los padres son los únicos responsables del Buen Vivir de sus hijos, por lo tanto para cumplir con sus responsabilidades, deberían realizar una la planificación y organización de sus actividades en sus hogares y en su trabajo.

4) ¿Envía lonchera a su hijo/a?

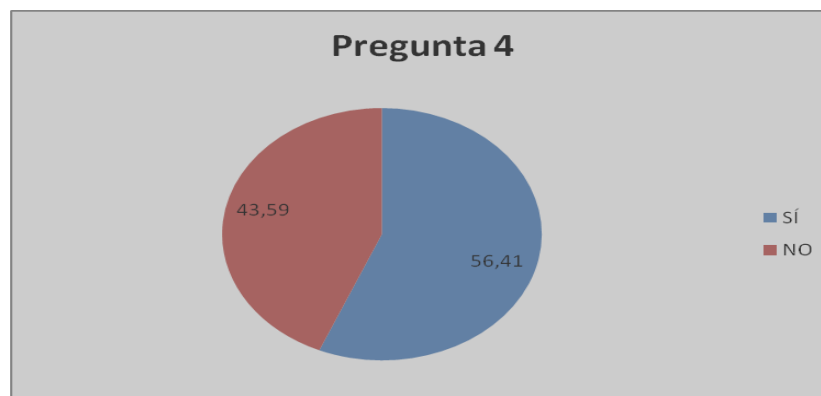
Tabla 8

Respuesta	Fo.	%
SÍ	22	56,41
NO	17	43,59
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 8



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados De los padres de familia encuestados la mayoría dicen que si envía lonchera a sus hijos, mientras que la minoría arrojan respuestas negativas.

Consumir micronutrientes (contienen vitaminas y minerales) y macronutrientes (Proteínas, hidratos de Carbono y grasas) es tener una buena nutrición.

Los estudiantes en la etapa escolar requieren tener cinco comidas al día para recompensar lo que diariamente se desgasta por las actividades físicas e intelectuales, pero esta situación es de poco interés para algunos padres, que por comodidad, desconocimiento o por consentir los caprichos de sus hijos envían comida chatarra.

5) ¿En la lonchera usted envía frutas, comida nutritiva?

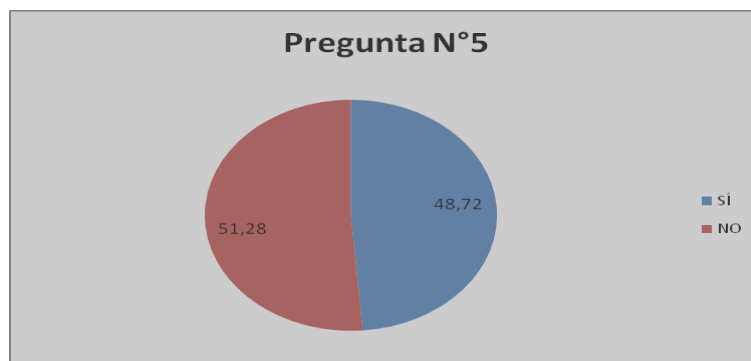
Tabla 9

Respuesta	Fo.	%
SÍ	19	48,72
NO	20	51,28
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 9



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los padres encuestados responden negativamente, mientras que la minoría dicen que responden que sí.

Consumir frutas es beneficioso para que el cuerpo funcione correctamente, ya que son alimentos reguladores y protectores, gozando así de bienestar físico, social y mental.

La situación económica y los altos costos de la canasta familiar pueden ser también los causantes para que los padres no puedan enviar frutas a sus hijos a la escuela.

6) ¿Su hijo tiene un buen rendimiento escolar?

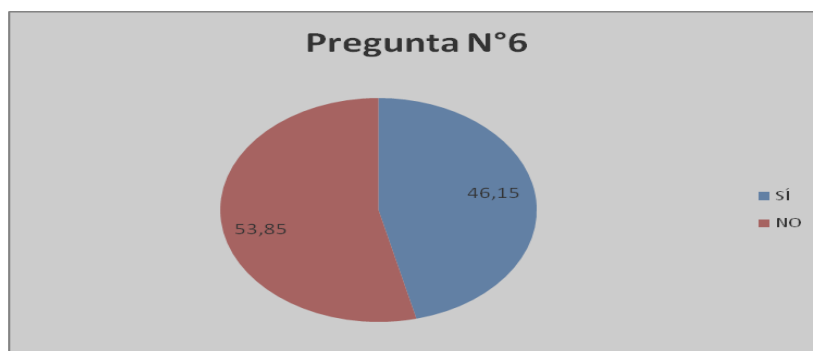
Tabla 10

Respuesta	Fo.	%
SÍ	18	46,15
NO	21	53,85
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 10



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados

La mayoría de padres responden que su hijo no tiene buen rendimiento escolar, la minoría responde que sí.

El rendimiento escolar es la capacidad del estudiante ante los estímulos educativos y de la sociedad, pero que a veces se culpa a los maestros por falta de didácticas para que el estudiante capte el mensaje e interiorice el conocimiento, pero se debe concientizar la importancia de una nutrición completa, ya que si el estudiante ha tenido una nutrición adecuada durante sus primeros años el tendrá una buena capacidad intelectual.

7) ¿Su hijo/a se cansa con facilidad cuando realiza las actividades tanto escolares como en la casa?

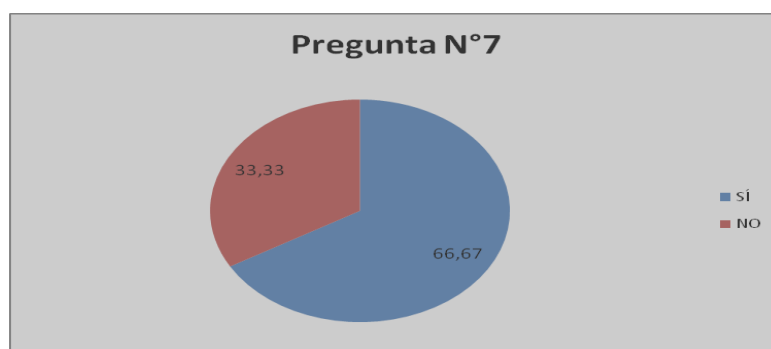
Tabla 11

Respuesta	Fo.	%
SÍ	26	66,67
NO	13	33,33
TOTAL	39	100,00

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 11



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría responde que sí su hijo/a se cansa con facilidad cuando realiza las actividades tanto escolares como en la casa y la minoría responde que no.

Como se manifestó anteriormente un niño mal alimentado no tendrá el potencial físico y mental necesario para poder desarrollar las actividades a él encomendadas, peor aún si el niño no va desayunando, con que energías podría responder.

8 ¿Desearía conocer sobre nutrición mediante un manual nutricional?

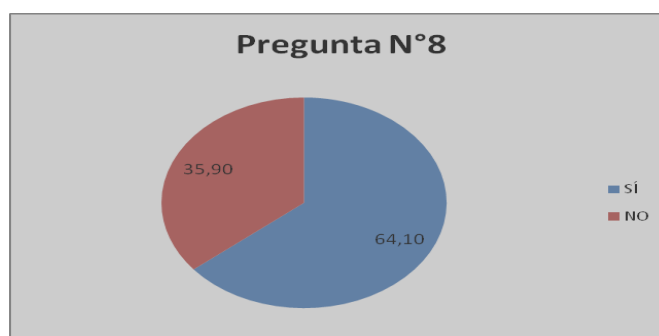
Tabla 12

Respuesta	Fo.	%
SÍ	25	64,10
NO	14	35,90

Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 12



Fuente: Padres de Familia

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados

La mayoría de los Padres de Familia encuestados responden que sí a la inquietud mientras que la minoría dicen que no.

Los padres de familia están dispuestos a capacitarse para mejorar la nutrición de sus hijos y de toda su familia, una gran minoría posiblemente contesta negativamente por la situación de trabajo, pero contamos con la colaboración de la mayoría en la que nos permitirá realizar cualquier actividad con éxito.

Encuesta dirigida a los estudiantes

1. ¿Va a la escuela desayunando?

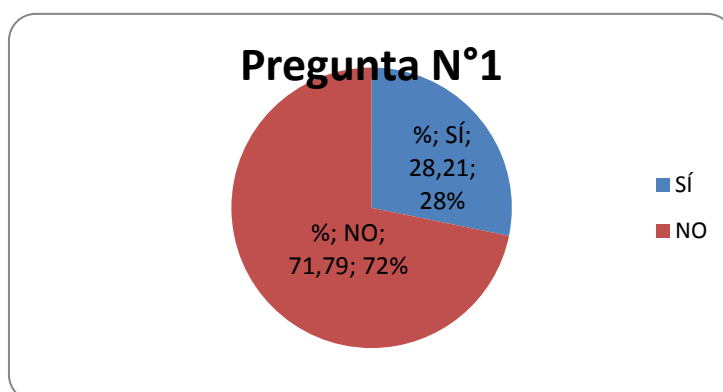
Tabla 13

Respuesta	Fo.	%
SÍ	11	28,21
NO	28	71,79
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 13



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los estudiantes responden que no van a la escuela desayunando y una minoría responden que sí.

Pero se debe tener en cuenta que el desayuno es la comida más importante del día por lo tanto se debe tomar medidas adecuadas para concientizar y evitar problemas futuros en el proceso de enseñanza aprendizaje y en el desarrollo normal dentro de la sociedad..

2. ¿Su desayuno contiene: frutas o jugo, cereales o verduras, carnes, lácteos entre otros?

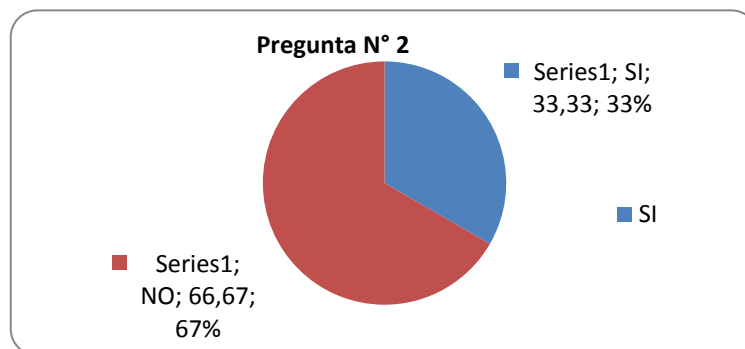
Tabla 14

Respuesta	Fo	%
SI	13	33,33
NO	26	66,67
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 14



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los estudiantes dicen que sus desayunos no contienen los nutrientes necesarios y la minoría arrojan respuestas positivas.

Cada uno de los grupos alimenticios tiene sus funciones en el desarrollo físico y mental de cada individuo, sus carencias afectan e intervienen muchísimo en la capacidad intelectual.

El interés por mejorar la calidad nutricional debe ser mayor prioridad tanto del gobierno, como de las instituciones y por ende a los Padres de familia y estudiantes.

3. ¿Está uno de sus padres presente en el momento que usted desayuna?

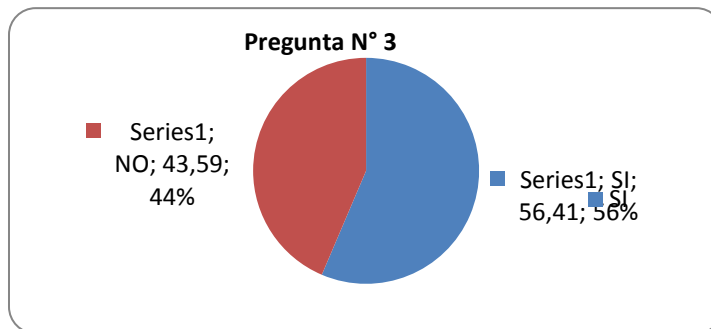
Tabla 15

Respuesta	Fo	%
SI	22	56,41
NO	17	43,59
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 15



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los estudiantes responden que sus padres sí están presentes cuando están desayunando, mientras que la minoría no tiene la presencia de sus padres en el momento que ellos se sirven los alimentos especialmente en el desayuno.

Según la constitución y el Código de la niñez y adolescencia, los estudiantes tienen derecho a tener una buena nutrición y educación, los actores directos a que se cumpla son los padres de familia.

Posiblemente no los puedan cumplir porque tienen que madrugar para llegar a sus trabajos, pero se debe priorizar lo que se relacione con su hijo sin afectar sus actividades diarias, por lo que es importante organizarse para poder cumplir con la responsabilidad y el rol de padres.

4. ¿Trae usted lonchera a la escuela?

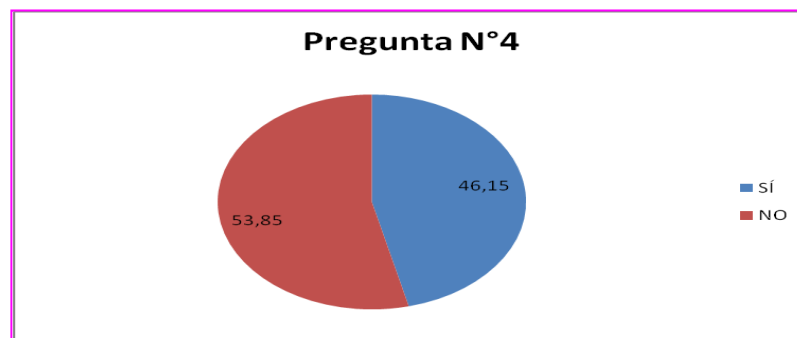
Tabla 16

Respuesta	Fo.	%
SÍ	18	46,15
NO	21	53,85
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 16



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados Del total de los encuestados la mayoría responden que no llevan lonchera a la escuela. y la minoría responden que sí.

La lonchera es importante para los estudiantes ya que algunos no van desayunando porque tienen que madrugar con sus padres o porque les cae mal desayunar tan madrugado, por eso es importante que la lonchera contenga frutas y comida nutritiva que no se dañe hasta que el estudiante se sirva, se debe evitar enviar gaseosas porque son causa principal de sobrepeso infantil, jamón o mortadela porque contienen grasa.

5. ¿En el recreo come frutas?

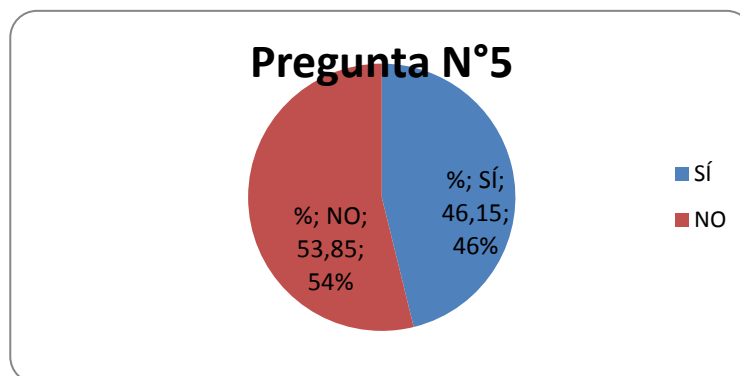
Tabla 17

Respuesta	Fo.	%
SÍ	18	46,15
NO	21	53,85
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 17



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría de los estudiantes responde que no comen frutas en el recreo y la minoría dicen que sí.

Lo que más llama la atención a los estudiantes son las golosinas, por la publicidad y novedad de cada una de ellas. Por lo tanto es necesario que en las instituciones mejoren la calidad de alimentos del bar. Los padres debemos concientizar la importancia de la buena nutrición de sus hijos, por eso se debe evitar enviar dinero a cambio de su lonchera.

6. ¿Su rendimiento escolar es bueno?

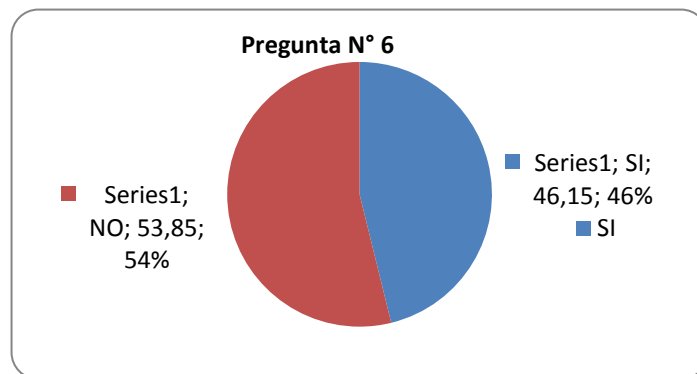
Tabla 18

Respuesta	Fo	%
SI	18	46,15
NO	21	53,85
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 18



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados Del total de los encuestados la mayoría de los estudiantes arroja respuestas negativas y la minoría responde que sí.

El rendimiento escolar depende de la calidad alimenticia que tuvo y tiene los estudiantes en todas sus etapas tanto en su infancia como a nivel escolar.

Para mejorar su concentración y evitar el desinterés por aprender se debe priorizar y dar importancia a la educación de los estudiantes.

7. ¿Se cansa cuando realiza las actividades que el maestro ordena?

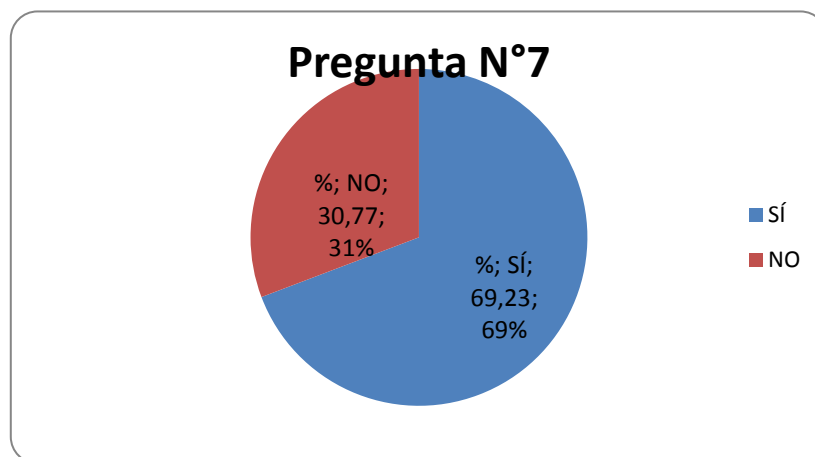
Tabla 19

Respuesta	Fo.	%
SÍ	27	69,23
NO	12	30,77
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Gráfico N° 19



Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría responde que sí se cansan porque no se alimenta adecuadamente y la minoría dice que no porque tiene sus energías adecuadas para trabajar y desarrollar normalmente sus actividades.

Se debe tener muy presente la importancia de nutrirse correctamente a las horas indicadas y dietas balanceadas, si cambiamos los malos hábitos alimenticios por buenos hábitos se ayudará a mejorar el bienestar mental, físico y social de los estudiantes.

8. ¿Desearia conocer sobre nutrición mediante un manual nutricional?

Tabla 20

Respuesta	Fo.	%
SÍ	26	66,67
NO	13	33,33
TOTAL	39	100,00

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

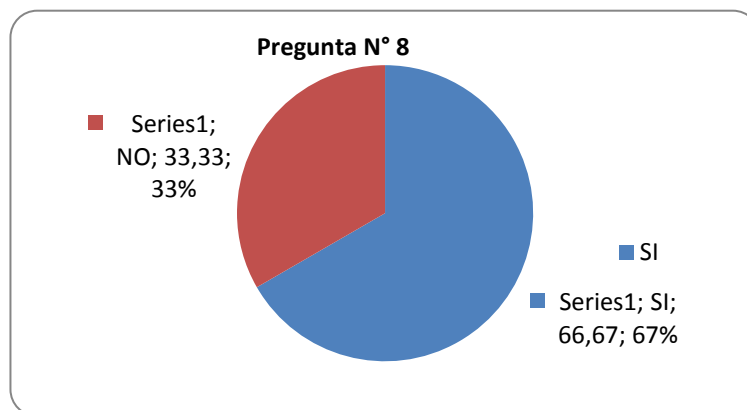


Gráfico N° 20

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Análisis e interpretación de resultados La mayoría responde que sí desearían conocer de la adecuada nutrición porque es importante para su vida futura, y muy pocas responden que no.

La predisposición para capacitarse ayudará mucho a cumplir con éxito los objetivos planteados, los estudiantes serán los que ayuden a socializar al resto de personas la importancia de nutrirse no solo de alimentarse, se debe conocer las fuentes, beneficios, carencias de cada uno de los alimentos y la función de cada uno de ellos para el normal desarrollo de su cuerpo.

Entrevista realizada a los profesores

1. ¿Sabe usted si los estudiantes vienen desayunando?

La mayoría sabe que los estudiantes no vienen desayunando y la minoría desconoce.

2. ¿Sus estudiantes tienen sueño, cansancio, bostezo, desinterés y baja concentración?

La mayoría de los docentes entrevistados que es difícil desarrollar las actividades planificadas y que son pocos son los estudiantes que trabajan sin problema.

3. ¿Tiene usted una ficha del representante?

La mayoría conoce sobre las actividades de los padres y la realidad de los estudiantes en sus hogares.

4. ¿Los estudiantes traen lonchera?

Los docentes dicen que la mayoría no traen lonchera y que se alimentan de los productos del bar, y que mencionado local no cumplen con las exigencias del Ministerio de Educación.

5. ¿La lonchera que los padres le envían contiene frutas o comida nutritiva?

Dicen que son una minoría de padres que envían a sus hijos comida nutritiva o frutas. La mayoría envían comida chatarra.

6. ¿Los estudiantes tienen buen rendimiento?

Dicen que hay una minoría de estudiantes que están con buen rendimiento, la mayoría tienen problema.

7. ¿Los estudiantes se cansan con facilidad cuando usted le designa alguna tarea?

Responden que la mayoría de los estudiantes se sienten cansados sin ganas de realizar las actividades encomendadas y que es en las primeras horas en las que se puede aprovechar para lograr captar su atención

8. ¿Desearía tener una capacitación de una buena nutrición mediante un manual nutricional?

La mayoría responde que están de acuerdo en recibir la capacitación nutricional.

PRUEBA DEL CHI O JI CUADRADO (X²)

Tema: “La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí”.

1. PLANTEAMIENTO DE LAS HIPÓTESIS

Ho: La nutrición infantil no incide en el rendimiento escolar de los niños del quinto grado de Educación General Básica de la Escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí.

H1: La nutrición infantil si incide en el rendimiento escolar de los niños del quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí.

2. SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN: Se utilizará el nivel $\alpha=0.05$ (corresponde al 95%)

3. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN: Se extrajo una muestra de 39 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre el tema, que contiene dos categorías.

4. ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO: De acuerdo a la tabla de contingência 4x2 utilizaremos La fórmula:

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

X² = Chi cuadrado

∑ = Sumatoria

O= frecuencia observada

E= frecuencia esperada

5. ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Para deducir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que El cuadro está formado por cuatro filas y tres columnas.

$$gl= (f-1) (C-1)$$

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

$$gl= 3 \times 1 = 3$$

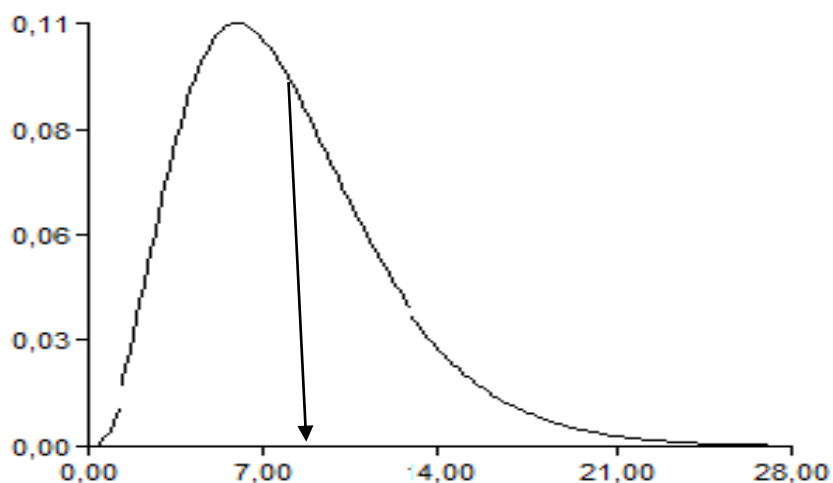
Filas= f

Columnas= c

Grados de libertad= gl

Entonces con tres grados de libertad y un nivel $\alpha= 0.05$ tenemos en la tabla del chi cuadrado el valor 7.815. Por lo tanto se aceptará la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado calculado que se encuentre hasta 7.815 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 7.815

La representación gráfica sería:



6. RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULOS ESTADÍSTICOS

Tabla21(Frecuencia Observada)

PREGUNTAS	FRECUENCIA OBSERVADA		
	CATEGORÍA		SUBTOTAL
	SI	NO	
2.¿Su desayuno contiene: frutas o jugo, cereales o verduras, carnes, lácteos entre otros?	13	26	39
3.¿Está uno de sus padres presente em El momento que usted desayuna?	22	17	39
6.¿Su rendimiento escolar es Bueno?	18	21	39
7.¿Desearía conocer sobre nutrición mediante um manual nutricional?	27	12	39
SUBTOTALES	80	76	156

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Tabla22((Frecuencia Esperada)

PREGUNTAS	FRECUENCIA ESREPADA		
	CATEGORÍA		SUBTOTAL
	SI	NO	
2.¿Su desayuno contiene: frutas o jugo, cereales o verduras, carnes, lácteos entre otros?	20	19	39
3.¿Está uno de sus padres presente em El momento que usted desayuna?	20	19	39
6.¿Su rendimiento escolar es Bueno?	20	19	39
7.¿Desearía conocer sobre nutrición mediante um manual nutricional?	20	19	39
SUBTOTALES	80	76	156

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Tabla 23(Cálculo del chi cuadrado)
CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
13	20	-7	49	2.45
26	19	7	49	2.589
22	20	2	4	0.21
17	19	-2	4	0.2105
18	20	-2	4	0.7
21	19	2	4	0.2105
27	20	7	49	2.45
12	19	-7	49	2.5789
156	156			10.8788

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

7. DECISIÓN

Para tres grados de libertad y un nivel $\alpha=0.05$ se obtiene en la tabla del chi cuadrado 7.815 y como El valor Del chi cuadrado calculado es 10.8788 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice:

“La nutrición infantil incide en el rendimiento escolar de los niños del quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí”

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

De acuerdo al análisis realizado, basado en las preguntas de la encuesta se ha establecido las siguientes conclusiones:

- Se determinó que los estudiantes no reciben una alimentación adecuada, es decir no existe una planificación de menús diarios y los efectos positivos o negativos de la nutrición implicarán en el futuro.
- En el transcurso de la investigación se verificó la ausencia de los padres en el momento de que los estudiantes se sirven sus alimentos.
- Mediante la investigación realizada se confirmó que el cansancio es ocasionada por la mala nutrición, por lo que debemos dar mayor importancia no solo de alimentarse sino de nutrirse.
- Se estableció la incidencia de la nutrición incompleta en el bajo rendimiento escolar los maestros involucrarse con el tema nutricional para ayudar a disminuir este problema y mejorar.

5.2 Recomendaciones

- Se propone agregar un instructivo nutricional que permita mejorar la alimentación.
- La sociabilización a padres de familia, estudiantes y personal docente del instructivo ayudará a mejorar el sistema nutricional, por ende el rendimiento escolar.
- Se recomienda concientizar a los padres sobre el derecho que tienen sus hijos/as y la importancia del Buen vivir.
- Diseño de un manual nutricional para los estudiantes del Quinto grado “A” de la Escuela Carlos Larco de La parroquia de Sangolquí, Cantón Rumiñahui

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS:

6.1.1. Título:

Diseñar un manual nutricional para los estudiantes del Quinto grado “A” de la Escuela Carlos Larco de La parroquia de Sangolquí, Cantón Rumiñahui

6.1.2. Institución: Escuela Carlos Larco

Provincia: Pichincha

Cantón: Rumiñahui

Parroquia: Sangolquí

Calle: Luis Cordero y Carlos Larco

Tipo: Pública

6.1.3. Beneficiarios: Estudiantes del Quinto grado paralelo “A”

6.1.4. Tipo de Proyecto: Investigación socio educativo.

6.1.5. Tiempo estimado de ejecución: De Mayo a Junio

6.1.6. Grupo técnico responsable: Dr. Luis Aguirre, investigadora

Costo: \$ 219.54

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Las razones por las cuales se desarrolló el presente proyecto, fueron en base a información recopilada como encuestas y entrevistas que se realizó en la escuela Carlos Larco a padres de familia, estudiantes y profesores.

La propuesta es socializar un manual instructivo de una buena nutrición para mejorar el desarrollo intelectual de los estudiantes y concientizar a los padres de familia y maestros los efectos que causan el solo alimentarnos y no nutrarnos.

Mediante esta alternativa de solución esperamos concientizar a los padres de familia y profesores la importancia de nutrirse, anhelando mejorar el desarrollo bio-psicosocial de los estudiantes.

6.3 JUSTIFICACIÓN:

Según la constitución, el código de la niñez y adolescencia y la actualización y fortalecimiento curricular exigen el Buen Vivir de los estudiantes, para prepararse a los cambios constantes de la sociedad actual. Para formar estudiantes que puedan interpretar, receptar, producir y resolver problemas de la vida social y natural de manera eficaz sin bajar su autoestima.

Que los estudiantes puedan expresarse y convivir activamente en el lugar donde se encuentren, debido a que existe una gran variedad de culturas.

Para desarrollar el presente proyecto se realizó una previa investigación mediante la recopilación de información, es un reto aportar con una solución que ayude y contribuya al desarrollo bio-psicosocial de la humanidad.

Lo que también me impulsó a buscar una alternativa de solución al problema que es la mala alimentación, es para mejorar el rendimiento escolar, elevar el

autoestima, disminuir la desatención, desinterés, cansancio y la calidad de vida de los estudiantes, porque ellos son el futuro de nuestra sociedad.

Para que tengan un buen desarrollo tanto físico como intelectual el cuerpo el cuerpo tiene que recibir los nutrientes necesarios de acuerdo a las edades, ya que la mala alimentación evita que los niños/as tengan un adecuado aprendizaje.

Cada nutriente alimenticio es un aporte en la dieta diaria durante toda su vida, cada uno de ellos ejerce una función especial y beneficia al buen funcionamiento intelectual, potenciando así sus habilidades y destrezas que son factores importantes para lograr los objetivos deseados en el rendimiento escolar.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Diseñar un manual nutricional para mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes del Quinto grado “A” de la Escuela Carlos Larco de la parroquia de Sangolquí, Cantón Rumiñahui

6.4.2. Objetivos específicos

- Socializar a los estudiantes, padres de familia y maestros con un manual nutricional para conocer la importancia de cada grupo alimenticio.
- Planificar el manual nutricional para mejorar la nutrición mediante talleres.
- Evaluar para obtener resultados que indiquen que ha mejorado el rendimiento escolar.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

La elaboración de esta propuesta es factible debido a la facilidad para socializar un instructivo a los estudiantes del quinto grado paralelo “A” de la escuela Carlos Larco, que beneficiará y ayudará en el mejoramiento del rendimiento escolar.

Los constantes exigencia de la educación actual, buscan una educación Constructivista, que el estudiante sea capaz de enfrentarse e involucrase en la sociedad sin dificultad, para lograr esto tiene que tener un buen coeficiente intelectual, tener un normal desarrollo en el proceso de aprendizaje, superando muchos obstáculos que se le presentarán en su diario caminar.

La colaboración y concientización de los padres ayudará a que los objetivos propuestos lleguen a tener los éxitos deseados.

6.5.1. Factibilidad Operativa:

Es posible realizar la propuesta porque existe la predisposición del Sr. Director, maestros de la institución, padres de familia

6.5.2. Factibilidad Técnico:

Para la ejecución de la propuesta se dispone con los medios tecnológicos y herramientas necesarias para el desarrollo como son el proyector electrónico y la computadora.

6.5.3. Factibilidad Económico:

Es factible la propuesta porque si se posee los medios económicos necesarios para la ejecución.

Tabla 24(Presupuesto de la propuesta)

Presupuesto			
Cantidad	Descripción	V.Unitario	Subtotal
8,00	Horas de proyector electrónico	8,00	64,00
60,00	Horas de Internet	0,80	48,00
250,00	Impresiones	0,10	25,00
850,00	Hojas de papel bond	0,01	8,50
39,00	Refrigerios	0,20	7,80
900,00	Fotocopias	0,02	18,00
9,00	Transporte	1,10	9,90
4,00	Anillados	2,50	10,00
1,00	Fabricación del manual	8,99	8,99
3,00	Libros	6,45	19,35
Total			219,54

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

6.5.4. Factibilidad Social

Para la comunidad educativa y toda la sociedad es un aliciente el buen rendimiento escolar, el estudiante demuestra ser responsable, dedicado, creativo con un autoestima elevado cuando a recibido las necesidades nutricionales correctamente.

Un chico/@ mal nutritivo presentar dejadez, baja autoestima, agresividad, sueño, desinterés, poca atención debido a que no tienen un normal desarrollo biopsico-social.

El tener buenos estudiantes implica tener padres preocupados en el buen desarrollo físico y mental de sus hijos, cumpliendo sus obligaciones como tales, para que sus hijos no tengan problemas estudiantiles ni frustraciones que puedan afectar en el desenvolvimiento normal con las exigencias gubernamentales y de la sociedad.

En la actualidad la situación económica que atraviesa la sociedad ecuatoriana, obliga a que los miembros de la familia para poder sobrevivir tengan que trabajar, quedando abandonados sus hijos sin que tengan un control en los hábitos de alimentación, que en muchos casos esperarán a la llegada de sus padres para poder alimentarse.

De acuerdo a la investigación de la nutrición y el rendimiento escolar, lo que se quiere es promover y concientizar en los padres, docentes y estudiantes el valor que tiene la ingesta y aporte de cada uno de los grupos alimenticios.

Para las charlas se cuenta con la colaboración del Dr. Luis Aguirre que tiene conocimiento del tema.

6.5.5. Factibilidad legal

El Buen vivir es un derecho que el gobierno exige que se cumpla, según el Código de la niñez y adolescencia, establecido el Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende: Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable; Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente; El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud: Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental.

6.6. FUNDAMENTACIÓN

6.6 .1.Fundamentación científica:

Manual

Libro diseñado para servir como herramienta en la educación formal, incluyendo los contenidos de una o más asignaturas y ejercicios para la fijación de las competencias necesarias.

Que se realiza o ejecuta con las manos, que trabaja u opera con las manos, fácil de manejar o realizar; por extensión, fácil de comprender o interpretar.

Clases de manual

Existen los manuales que son elaborados en tomos de hojas intercambiables y los que se consultan por pantalla. La elaboración cuidadosa de los manuales y su adecuada divulgación y control facilitan el éxito de la propuesta en sus diferentes actividades, independientemente de que su elaboración sea en hojas o visibles en computadora.

El manual debe presentar una descripción detallada de las rutinas de trabajo, acompañada de los respectivos gráficos que faciliten su percepción y retención con las instrucciones para su comprensión.

Los manuales requieren de ciertas características que son:

- Satisfacer las necesidades.
- Contar con instrucciones apropiadas de uso, manejo y conservación.
- Facilitar la localización de las orientaciones y disposiciones específicas.
- Diagramación que corresponda a su verdadera necesidad.
- Redacción simple corta y comprensible.
- Hacer uso racional y adecuado por parte de los destinatarios.
- Gozar de adecuada flexibilidad para cubrir diversas situaciones
- Tener un proceso continuo de revisión y actualización
- Facilitar a través diseño • Facilitar a través del diseño, su uso, conversación y actualización

Los manuales, de acuerdo con su contenido, pueden ser:

De políticas,

Departamentales,

De bienvenida.

De organización,

De procedimientos,

De contenido múltiple,

De técnicas y

De puesto.

De educación

Procesos para la elaboración del manual de organización

Para proceder a elaborar el manual de organizadores gráficos es indispensable allegarse de un conjunto de información, para obtener los elementos básicos de análisis que nos proporcionen conocimiento de la utilidad de cada organizador gráfico. Para tal efecto se recomienda la siguiente metodología que comprende una serie de actividades interrelacionadas entre sí y conformándose en 3 fases:

- 1.-Recabación de información.
- 2.-Análisis de la información.
- 3.-Integración del manual.

1.-Recabación de la información:

Para la realización de esta fase, es necesario el contar con técnicas de investigación que permitan recopilar un conjunto de información para obtener el conocimiento acerca de la estructura orgánica y funcional existente, tanto en lo formal como en lo real, de los innumerables organizadores gráficos. Estas técnicas para el efecto mencionado son: La investigación documental y la investigación de campo.

Investigación documental:

El empleo de esta técnica permite captar la situación formal de los organizadores, esta se obtiene a través del análisis de sus documentos sobre los siguientes aspectos:

Utilidad

Es importante clasificar y analizar la información vigente que definan el uso del cual se deriven las ventajas y desventajas de dichos documentos,

estos se consideran importantes para verificar, a su vez, si las funciones asignadas se encuentran respaldadas en la base de la experiencia.

Investigación de campo.

Es conveniente recurrir a las técnicas de obtención de información en forma directa, utilizando la entrevista, que es la forma empleada por los encargados de obtener la información, a través del diálogo personal con los responsables de las distintas aulas. Se aconseja utilizar un guión o cuestionario al respecto, en la cual se obtenga la siguiente información.

Descripción de objetivos específicos

En esta etapa de la investigación, se recabará la información relativa a los objetivos asignados a cada unidad administrativa lo cual permitirá analizar la congruencia entre la naturaleza misma de las unidades en particular y dichos objetivos. Para el desarrollo de este punto se señala como concepto de objetivo específico: "El propósito a cumplir, con el desempeño de la función correspondiente a cada área específica"

Estructura

En este momento se obtendrá la información que permita contar con la relación de los aprendizajes anteriores con las nuevas propuestas.

La información anterior permitirá obtener una visión integral de la institución a través de la elaboración de la información de los organizadores gráficos actuales que muestren la conformación estructural

de la información, facilitando a su vez el análisis y el estudio correspondiente.

Acciones

Este aspecto es uno de los que preferentemente se requieren obtener a través de entrevistas directas, a modo de recabar información sobre los conocimientos que se tiene sobre los organizadores gráficos, su utilidad, ventajas y desventajas para proceder a su transcripción y análisis específico.

Para este trabajo, tomamos como concepto de función " El conjunto de actividades, que interactúan entre sí para cumplir con el objetivo fijado a la unidad correspondiente". Tomando en cuenta el concepto anterior, se comprende la importancia que representa el conocer los beneficios que cumplen cada uno de los organizadores gráficos, para establecer su adecuada interrelación y su congruencia.

2.- Análisis de la información.

Una vez obtenida la información requerida para la elaboración del manual, se procederá a su respectivo análisis que comprende las actividades de revisión, identificación, o ubicación de los aspectos funcionales y estructurales de los organizadores.

Clasificación de funciones.

Una vez obtenidas las funciones que realizan los diferentes esquemas, se procederá a efectuar su clasificación, atendiendo dos criterios de forma y contenido, lo cual facilitará una adecuada agrupación de ellas.

Ubicación de funciones

Una vez clasificadas las funciones bajo los criterios mencionados, será conveniente ubicarlas considerando los siguientes aspectos:

- Identificación funcional con objetivos afines.
- Agrupación funcional para el área

Una vez efectuado el análisis funcional con su correspondiente clasificación y ubicación de funciones, así como, detectadas las áreas y unidades de ejecución se deberán conformar áreas funcionales que correspondan adecuadamente a la instauración de una nueva estructura funcional, jerárquicamente equilibrada, para satisfacer las necesidades de la educación, comprensión, del desarrollo del pensamiento crítico.

Revisión y autorización

Las propuestas elaboradas que contengan aspectos trascendentes en cuanto a funciones, ubicación o jerarquía, es conveniente someterlos a revisión y autorización por parte de las autoridades competentes, a fin de asegurar la aceptación y la aprobación definitiva del trabajo a su terminación.

3.-Integración del manual

Código numérico

Es necesario elaborar un código numérico para facilitar la identificación. La identificación debe corresponder a la clasificación.

Diseño de formas de presentación

Se debe elaborar una forma de presentación del contenido, que presente la descripción de los siguientes aspectos:

Nombre del organizador.

Características.

Importancia.

Gráfico.

Monografias.com/trabajos13/mapro/mapro.shtml

Tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/



Presentación

La misión como futura educadora es la de buscar alternativas de solución a ciertos problemas que están inmersos en la Educación, como es el caso de la nutrición.

Con este manual instructivo se pretende concientizar a los padres de familia, docentes y estudiantes, la importancia de una buena alimentación.

“Tristemente célebres son los estudios que han demostrado, que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida no han recibido una alimentación rica en leche, queso, carne, pollo y pescado, presentan un coeficiente mental menor,

que los que tuvieron la oportunidad de ingerir estos alimentos.

Si estos niños mejoran su alimentación más tardíamente, esta falla en el desarrollo cerebral ya no es recuperable.

Es cierto que en las primeras etapas de vida muchos niños son inapetentes y en estos casos se debe insistir en que al menos consuman los alimentos ricos en proteínas como leche, pollo etc., pues si se llenan de harinas, frutas, vegetales, papas, pan, arroz, maicena, avena, cebada, etc. engordarán pero no se favorecerá su desarrollo cerebral

La alimentación y la nutrición, entre otros factores, son determinantes en el desarrollo biológico de los humanos; pero a través del tiempo, se ha demostrado que también son determinantes en el desarrollo psíquico y social de estos. Desde la propia formación

del feto, en los primeros tiempos de la vida, a través de la práctica de la lactancia materna, en la edad preescolar y en el momento de su ingreso a la escuela, así como en la controvertida adolescencia, la nutrición y la alimentación, estarán determinando en ese proceso de conformación de la personalidad y del

Generalidades

comportamiento de los humanos”

La salud

La Organización Mundial de la Salud adoptó ya a partir de su documento funcional de 1946 la siguiente definición de salud.”La salud es un

estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedades”

Nutrición

El Consejo de la Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, en 1963, sugiere que: la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización, y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, sociales, culturales, y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación

Rendimiento escolar

“Entre los problemas más comunes que presenta la educación hoy día es el rendimiento educativo, la falta de interés, motivación y atención, un factor determinante en este proceso es la mala alimentación.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

La alimentación juega un papel fundamental en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares es por ello que se selecciono como tema central

para esta investigación, donde se evaluará la importancia de la nutrición en el desarrollo

y crecimiento del niño en la etapa escolar, la responsabilidad de los padres dentro de este proceso y el valor de los alimentos balanceados hechos en casa”

Alimentos	Componentes	Clasificación de los alimentos
Energéticos	Hidratos de Carbono Grasas	
Reparadores	Proteínas	
Reguladores	Vitaminas Minerales	

IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS NUTRICIONALES HIDRATOS DE CARBONO



En nuestra dieta diaria los carbohidratos son fundamentales. Cuando nuestro cuerpo necesita de energía para seguir con su normal funcionamiento, son los carbohidratos los

alimentos que otorgan este elemento tan importante a nuestro organismo. Es fundamental que a lo largo del día consumamos entre un 25 y un 30% de ácidos grasos, entre un 10 y 20% de proteínas, y todo el resto pertenezca a la ingesta de carbohidratos también la fibra debe estar presente con una presencia diaria de 30 gramos. Siguiendo esta fórmula, se previenen enfermedades como la obesidad.



De dónde provienen

Los carbohidratos están presentes en la leche, frutas, miel, jaleas, golosinas, avena, maíz, legumbres, arroz, cereales y pastas, entre otros alimentos. Según afirman diferentes expertos, lo ideal es que al día unos 300 gramos de hidratos de carbono provengan de frutas y verduras, otros 50 a 100 gramos de los cereales y sus derivados, y también la fibra debe estar presente con una presencia diaria de 30 gramos. Siguiendo esta fórmula, se previenen enfermedades como la obesidad.

Sus principales funciones

Algunas de las funciones cumplidas por los carbohidratos son:

1. Son una de las principales macronutrientes que aporta energía al cuerpo (las otras son las grasas y

proteínas).

2. Previenen la excesiva acumulación de grasa en el cuerpo.
3. Ayudan al mejoramiento del rendimiento físico, gracias al almidón y los azúcares presentes en ellos.
4. Gracias a sus fibras alimenticias, ayudan a que el intestino tenga un correcto funcionamiento.
5. Su amplia variedad es aconsejable para que una dieta cuente con un aporte diario de nutrientes esenciales y fibras.

GRASAS



Son de consistencia grasosa y oleosa. Algunas son sólidas a temperaturas ordinarias como el sebo de res o de tocino; otras son líquidas (aceite de oliva, de

hígado, de bacalao) y pastosa (mantecas)

Sus funciones principales

1. Proporcionan energía y calor al organismo
2. Función mecánica o de protección de órganos vitales
3. Son indispensables en el transporte y en la utilización de las vitaminas liposolubles
4. Sirven para el control de lípidos en la sangre

De donde provienen

Proviene de Aceites y alimentos grasos, carne, huevos, pescado, Leche, productos lácteos, semillas, frutos secos, cereales y derivados.

PROTEÍNAS



Son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que este funcione normalmente

Las proteínas son sustancias orgánicas que contienen carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Están compuestas de aminoácidos, sus unidades más simples, algunos de los cuales son esenciales para nuestro organismo; es decir, que necesariamente han de ser ingeridos junto con la dieta, ya que el cuerpo no es capaz de producirlos por sí solo”.

La deficiencia presenta una serie de trastornos como son:

1. Pérdida de peso y retardo en el crecimiento y desarrollo
2. Disminución de la resistencia a las infecciones
3. Debilidad y pérdida de energía.

De donde provienen

Las proteínas están presentes en Frutos secos, leche y derivados, leguminosas (Habas secas, lentejas, garbanzos), carnes, huevos, pescado, cereales y derivados, hortalizas y frutas.

VITAMINAS Y MINERALES



Las vitaminas y minerales fortalecen nuestro sistema corporal casi completamente pero todo lo que consumimos tienen sustancias, vitaminas, minerales, y muchas otras cosas el problema está que también hay sustancias con composiciones que nos hacen daño pero que se adhieren más fácilmente al organismo, las vitaminas por otra parte tienden a pasar de

paso y muy pocas se quedan en nuestro organismo por eso de un elevado consumo de vitaminas muy pocas quedan en el organismo beneficiándonos en la vida diaria. por eso se tiende a sugerir alimentos muy ricos en vitaminas para que nuestro organismo pueda adherirlos mucho más fácilmente y así beneficiarnos en lo que necesitemos sea una dieta, la vida diaria o una salud mucho mejor pero también hay que saber que el abuso excesivo de ciertas vitaminas nos pueden causar más daños que beneficios.

Sus principales funciones

1. Intervienen en el crecimiento de las mucosas y de la piel.
2. Intervienen en la buena formación de los huesos y dientes.

3. Protege al organismo de las infecciones respiratorias.
4. Normaliza la tensión arterial

Su carencia ocasiona:

1. Ceguera nocturna
2. Picor y sequedad en los ojos
3. Aspereza cutánea
4. Alteraciones de las mucosas que facilitan las infecciones(catarros, faringitis y diarrea)
5. Deficiencia mental
6. Pérdida de peso

De donde provienen

Proviene del aceite de hígado de pescado, sardinas, salmón, atún, leche y derivados, vegetales verdes, es asimilado también a través de los rayos del sol, yema del huevo, pescado, cereales.



Pirámide alimenticia



IMPORTANCIA DE CIERTOS ALIMENTOS INDISPENSABLES

¿Por qué necesitas tomar leche? La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.

¿Por qué necesitas comer carne? Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia.

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas? Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

¿Por qué necesitas comer pan, arroz, fideos o papas necesitas comer? • El pan es un buen

alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro

Tabla de consumo diario

Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogurt o queso
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 o 2 platos

Pan (100gr)	1 1/2 a 2 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas

PORCIONES NECESARIAS DIARIAMENTE Y SUS EQUIVALENCIAS.

Panes y almidones Necesitan de 5 a 10 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- 3 rebanadas de pan
- 1/2 taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz
- 1 onza de 3/4 de taza de cereal seco

Frutas Necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- ½ taza de fruta picada o jugo de frutas
- 1 fruta fresca, como una manzana, durazno o pera
- De 15 a 20 uvas
- 1 ½ taza de melón

Carne – sustitutos de la carne Necesitan de 3 a 5 porciones diarias, Una porción equivale a estas cantidades.

- De ¾ a 1 taza de fréjoles secos cocidos o legumbres.
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- De 2 a 3 onzas de carne, de pescado o aves
- De 2 a 3 cucharadas de mantequilla

Leche o yogur Necesitan de 3 a 4 porciones diarias.

Una porción es igual

a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa.

Vegetales Necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- ½ taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos
- 2 tazas de verduras para ensalada
- 1 taza de jugo de vegetales o de tomate

Grasas Necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- 10 soyas o 10 maníes
- 2 cucharadas de crema de queso, aguacate, o aderezo bajo en grasa para ensaladas.
- 1 cucharada de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas

Dulces y postres debe consumir solo lo suficiente de este grupo para mantener su buen peso corporal

Muchos adolescentes pueden comer de 1 a 3 porciones a la semana

COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA:

Para la planificación del menú se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Los productos lácteos, como leche, batidos con leche, yogurt o queso, deben ser incluidos en el menú, todos los días de la semana y por lo menos 1 vez al día.
- Incluir carne por lo menos 3 veces por semana, en forma intercalada; por ejemplo, lunes, miércoles y viernes.
- El huevo, incluir mínimo 2 veces por semana, entero o en preparaciones.
- Las leguminosas o granos secos (que se producen en vaina), 2 veces a la semana.
- Los cereales 5 veces por semana; el arroz 3 veces a la semana. El arroz puede ser reemplazado por

yucas o papas (2 veces a la semana), como plato fuerte.

- Las frutas todos los días, 2 veces al día.
- Las verduras verdes, amarillas y las rojas, todos los días.
- Buena combinación de colores y sabores.
- Tener presente la cantidad y tipo de alimentos sobrantes de la semana anterior.
 - Deje que los niños ayuden con la planificación y preparación de las comidas.
 - Sirva las comidas en la mesa, en vez de enfrente de la televisión, para evitar distracciones.

Sugerencias de comidas diarias

LUNES

Leche, pan con miel o mermelada y zumo de naranja.
Estofado de carne con habas mote, queso. Manzana.

MARTES

Leche. Pan con tomate, aceite y jamón.
Carne picada. Choclos, habas, mellocos cocidos y ensalada de pimiento, rábano y tomate. Naranja.

MIÉRCOLES

Leche. Galletas con queso
Zummo alguna fruta.
Plato de legumbres con verdura: quinoa, garbanzos, espinacas, papas y zanahorias. Filetes de pescado con ensalada. Yogur.

JUEVES

Leche. Pan con mermelada y mantequilla. Zummo de alguna fruta.
Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate.. Ensalada de frutas.

VIERNES

Colada de maíz con leche. Zummo.
Menestra de lentejas con arroz, papas y zanahorias.
Ensalada de pollo. Ensalada de frutas.

SÁBADO

Leche con de pan.
Zummo de frutas.
Cevichochos
Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, .). Pera.

DOMINGO

Chocolate con máchica.
Zummo.
Carne asada con papas fritas, fréjoles. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.
* Carbohidratos en todas las comidas y agua como bebida.

OTROS EJEMPLOS DE MENÚ DE DIETA

- Desayuno Un vaso de leche con cacao o azúcar o, cereales de desayuno o zumo de naranja natural. Media mañana Sánduche de mortadela (puede acompañarse de rodajas de tomate y lechuga) y un batido lácteo.
Almuerzo Espaguetis o tallarines Carne de ternera con salsa de (cebolla y zanahoria) y alcachofas.
Merienda Yogur y galletas sencillas Cena Ensalada con patata cocida Fruta de temporada

Desayuno

- 1 taza de leche
- 1 sánduche de mortadela o queso

Colación

- 1 fruta y 1 yogurt

Almuerzo

- 1 ensalada de lechuga con tomate
- 1 estofado de legumbres o estofado de verduras
- 1 trozo de pescado, ave, o carne con arroz, fideos, arvejas o choclos. 1 fruta

Onces

- 1 taza de leche
- ½ Taza de máchica

Cena

- 1 ensalada o estofado de verduras con huevo
- ½ pan y una fruta

Consejos para estar más sano

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.

- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal, consume menos azúcares.

Nutrición infantil: <http://www.saludymedicinas.com>

Nutrición: <http://www.monografias.com/trabajos23>

Nutrición y alimentación saludable

TALLER 1

TEMA: La nutrición

HORA: 9:00 a.m

DIRIGIDO A: Padres de Familia

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la nutrición de los estudiantes

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Concientizar a los padres la importancia de una adecuada nutrición.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSABLE	TIEMPO

-Videos de reflexión -Presentación -Compromiso	-Socialización mediante juegos de integración -Saludo -Lluvia de ideas -Observación del video -Preguntas y respuestas	-Proyector electrónico -Video sobre la nutrición - Computadora	Sr. Director e Investigadora	2 horas
--	---	--	------------------------------	---------

TALLER 2

TEMA: La nutrición

HORA: 12:00 a.m

DIRIGIDO A: Estudiantes y docente

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la nutrición de los estudiantes

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Concientizar a los estudiantes la importancia de una adecuada nutrición.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSABLE	TIEMPO
-Videos de reflexión -Presentación -Compromiso	- Socialización mediante juegos de integración -Saludo -Lluvia de ideas -Observación del video -Preguntas y respuestas	-Proyector electrónico -Video sobre la nutrición - Computadora	Sr. Director e Investigadora	2 horas

TALLER 3

TEMA: Los beneficios de nutrirnos bien

TIEMPO: 9.00 a.m

DIRIGIDO A: Padres de Familia

OBJETIVO GENERAL: Comprometer a los padres a mejorar los hábitos nutricionales.

OBJETIVO ESPECIFICO: Promover la importancia de la nutrición

TALLER 4

TEMA: Los beneficios de nutrinos bien

TIEMPO: 12:.00 a.m

DIRIGIDO A: Estudiantes

OBJETIVO GENERAL: Comprometer a los estudiantes y docentes a mejorar los hábitos nutricionales

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSA BLE	TIEMPO
Conceptuali zación Conceptos básicos	-Socializar utilizando dinámicas para empezar el tema -Observar diapositivas sobre el tema	-Proyector electrónico -Gráfico de la pirámide alimenticia - computad ora	Investigad ora Dr. Luis Aguirre	3 horas

OBJETIVO ESPECIFICO: Promover la importancia de la nutrición

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSA BLE	TIEMPO
Conceptualiz ación Conceptos básicos	-Socializar utilizando dinámicas para empezar el tema -Observar diapositivas sobre el tema	-Proyector electrónico -Gráfico de la pirámide alimenticia - computado ra	Investigad ora	3 horas

TALLER 5

TEMA: La pirámide alimenticia

TIEMPO: 9:00 a.m

DIRIGIDO A: Padres de familia

OBJETIVO GENERAL: Conocer los valores nutricionales

OBJETIVO ESPECIFICO: Demostrar que la buena alimentación ayuda a mejorar el rendimiento

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALE	RESPONSAB	TIEMPO
------------	-------------	-----------	-----------	--------

		S	LE	
-Pirámide alimenticia -Las fuentes de cada grupo alimenticio - Recomendaciones y consejos de las porciones necesarias -Collage - Conclusiones	Bienvenida Explicación del facilitador Utilización de: láminas de Hortalizas Verduras, proteínas, vitaminas, minerales, y frutas para elaborar el collage en grupos de ocho. -Socializar el manual	- Proyector electrónico -Gráfico de la pirámide alimenticia - computadora - Manual Nutricional	investigadora Dr. Luis Aguirre	3 horas

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSABLE	TIEMPO
Elaborar un Menú	-Bienvenida -Elaboración de los menús de acuerdo a lo que salió elegido.	- Recipientes - Hortalizas - Frutas - Leche - Pollo - Crema	investigadora	3 horas

TALLER 6

TEMA: Aplicación de la propuesta

TIEMPO: 9:00 a.m

DIRIGIDO A: Padres de familia

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la nutrición en la familia de los estudiantes del quinto grado para el Buen Vivir.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Aplicar en la práctica lo aprendido en la práctica

6.7. METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO.

Tabla 25(Modelo operativo)

Fases	Objetivos específicos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
Socialización	Socializar a los estudiantes, docentes y padres de familia la importancia de una nutrición adecuada	Reuniones Observar videos	Talento humano Materiales	Investigadora Director	4 horas
Planificación	Tres talleres con sus objetivos y actividades	Conceptualización de: -Conceptos básicos -Función de cada grupo alimenticio -Beneficios -Dietas	Talento humano Recursos tecnológicos Diapositivas Imágenes de la pirámide alimenticia	Investigadora Capacitador	12 horas

Ejecución	Aplicar lo socializado	-Entrega de manuales -Perseverancia constante de parte de los docentes	Talento humano Materiales	Estudiantes Padres de familia Docentes	3 horas
Evaluación	Compromiso de los estudiantes, docentes y padres de familia para que esta propuesta tenga éxitos	-Observación de resultados -Entrevista a los docentes y padres de familia	Talento humano Ficha de observación	-Estudiantes	8 horas

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

Tabla 26(Administración de propuesta)

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.

ORGANIZACIÓN	CONFORMACIÓN	FASE DE RESPONSABILIDAD.
Autoridad del plantel	Director	Organización Sociabilización
Comisión Técnico Pedagógica	Docentes	Evaluación previa de la propuesta
Representante de los padres de familia	Presidente de los padres de familia del quinto grado	Análisis de la situación problemática
Autora de plan de talleres	Investigadora	Ejecución de la propuesta Sociabilización de la propuesta

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

La evaluación se rige a la siguiente matriz:

Tabla 27(Previsión de la evaluación de la propuesta)

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	Desconocimiento de los hábitos alimenticios.
¿Por qué evaluar?	Por el bajo rendimiento escolar
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el rendimiento escolar.
¿Con qué criterios evaluar?	.Constructivista.
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos en las encuestas.
¿Quién evalúa?	Cecilia Yovanna Cachumba Vaquero
¿Cuándo evaluar?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la presente propuesta.
¿Cómo evaluar?	Con la aplicación de un proyecto educativo de aula.
Fuentes de Información	Entrevista, documentos, internet, textos, copias, monografías varias y folletos, internet.
¿Con qué evaluar?	Encuestas, fichas observación,.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Cecilia Cachumba

1. BIBLIOGRAFIA

Actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica.

Alimentación escolar- Salud a la altura: <http://www.saluddealtura.com/?id=658>

ARMENDARIZ CARDENAS Lourdes del Consuelo, Tesis de la desnutrición,
UTA

AUSUBEL, D. “Psicología educativa”. Trillas, México (2012)

AYNAGUANO MALIZA Inés Jakeline, La nutrición infantil, Tesis de la
Universidad técnica de Ambato.

CAHUASQUI MORA Juan, Módulo de Estrategias potencializadoras,
EDUCACIÓN BÁSICA

CALERO Daniela, nutrición y alimentación en niños y niñas de tres a cuatro años
en instituciones privadas del sector norte de Quito”, de la Universidad Tecnológica
Equinoccial

CARRIÓN NAULA Juan Isidro

epo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/540/CF-40.pdf?...1

Código de la niñez y la adolescencia

Constitución 2008

Constructivismo en la educación, [psicopsi.com/DAVID-AUSUBEL-EL-
APRENDIZAJE-SIGNIFICATI...](http://psicopsi.com/DAVID-AUSUBEL-EL-APRENDIZAJE-SIGNIFICATI...)

Definición de aprendizaje <http://definicion.de/aprendizaje/#ixzz2OtcJTazD>

Definición de concentración <http://definicion.de/concentracion/#ixzz2OtWYmjrI>

Fundamento ontológico del hombre,

[http://www.monografias.com/trabajos15/fundamento-ontologico/fundamento-
ontologico.shtml](http://www.monografias.com/trabajos15/fundamento-ontologico/fundamento-ontologico.shtml)

GARCIA YAGÜE, J (2011) El niño bien dotado y sus problemas. Madrid. Ed:
CEPE.

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9684/1/42362_1.pdf

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/>

<http://www.cuerpoarmonioso.com/2011/05/beneficios-de-las-proteinas/>

<http://www.cun.es/area-salud/perfil/infancia/ninos-fracaso-escolar-causas-tratamientos>

<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/240113.bajo-rendimiento-escolar-por-desnutricion-inf.html>

<http://www.monografias.com/trabajos11/lasvitam/lasvitam.shtml>

Ley orgánica de educación intercultural

2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Microsoft® Encarta® 2007. © 1993

MODELO Constructivista: <http://pensardenuevo.org/accion-en-la-red/especiales/el-modelo-constructivista-con-las-nuevas-tecnologias-aplicado-en-el-proceso-de-aprendizaje/2-el-modelo-constructivista/>

Nutrición infantil: <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/nutricion-infantil/definicion/nutricion-infantil.html>

Nutrición: <http://www.monografias.com/trabajos23/nutricion/nutricion.shtml>

PEREZ GOMEZ, Sacristan: “Comprender y transformar la enseñanza

PEREZ, L; DOMÍNGUEZ, P; DIAZ, O. (2010) La educación de los mas capaces.

Guía para educadores. Madrid. Ministerio de Educación y Cultura.

Por Lic.Stella Maris Garcia de Kralj,

Programar Proyectos Educativos, www.programareduca.com.ar

Sociología aplicada a la salud, UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO, www.archivos.ujat.mx/.../

Tipos de motivación; <http://www.monografias.com/trabajos11/moti/moti.shtml>



Anexos (Encuestas)

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA CARLOS LARCO DE LA PARROQUIA SANGOLQUÍ, CANTÓN RUMIÑAHUI.

TEMA:

La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del Quinto grado de Educación General Básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui parroquia Sangolquí.

Instructivo: Por favor lea detenidamente cada pregunta y marque con una X la opción que considere correcta.

1. ¿Va su hijo desayunando?

SI () NO ()

2. ¿El desayuno que usted prepara contiene: lácteos, carnes o huevos, pan, verduras o cereales y frutas o jugos?

SI () NO ()

3. ¿Está presente cuando su hijo/a se sirve los alimentos?

SI () NO ()

4. ¿Envía lonchera a su hijo/a?

SI () NO ()

5. ¿En la lonchera usted envía frutas, comida nutritiva?

SI () NO ()

6. ¿Su hijo tiene un buen rendimiento escolar?

SI () NO ()

7. ¿Su hijo/a se cansa con facilidad cuando realiza las actividades tanto escolares como en la casa?

SI () NO ()

1. ¿Desearía conocer sobre nutrición mediante un manual nutricional?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Encuesta para los Estudiantes

2. ¿Va a la escuela desayunando?

SI () NO ()

3. ¿Su desayuno contiene: frutas o jugo, cereales o verduras, carnes, lácteos entre otros?

SI () NO ()

4. ¿Está uno de sus padres presente en el momento que usted desayuna?

SI () NO ()

5. ¿Trae usted lonchera a la escuela?

SI () NO ()

6. ¿En el recreo come frutas?

SI () NO ()

7. ¿Su rendimiento escolar es bueno?

SI () NO ()

8. ¿Se cansa cuando realiza las actividades que el maestro ordena?

SI () NO ()

9. ¿Desearía conocer sobre nutrición mediante un manual nutricional?

SI () NO ()

Entrevista realizada a los profesores

1. ¿Sabe usted si los estudiantes vienen desayunando?
2. ¿Sus estudiantes tienen sueño, cansancio, bostezo, desinterés y baja concentración?
3. ¿Tiene usted una ficha del representante?
4. ¿Los estudiantes traen lonchera?
5. ¿La lonchera que los padres le envían contiene frutas o comida nutritiva?
6. ¿Los estudiantes tienen buen rendimiento?
7. ¿Los estudiantes se cansan con facilidad cuando usted le designa alguna tarea?
8. ¿Desearía tener una capacitación de una buena nutrición mediante un manual nutricional?

ILUSTRACIONES









