



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 ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS
NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA
FISCAL MIXTA “ISIDRO AYORA”, DEL CANTÓN CUENCA”

AUTORA: Cordero Urgilez Olga Patricia

TUTORA: Ing. León Toro Jenny Maricela

Ambato - Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN
CERTIFICA

Yo, Ing. Jenny Maricela León Toro, C.C....., en mi calidad de
Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“La alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Cuenca”, desarrollado por la egresada, Olga Patricia Cordero Urgilez, 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 Honorable Consejo Directivo.

TUTORA: Ing. Jenny Maricela León Toro.

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

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.

Fecha:

Cordero Urgilez Olga Patricia

C.I: 0102188307

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “La alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Cuenca”, 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.

Fecha: marzo del 2012.

Cordero UrgilezOlga Patricia

Autora

C.I: 0102188307

Al Consejo de 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 alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Cuenca, presentada por Olga Patricia Cordero Urgilez, egresada de la Carrera de Educación Básica, modalidad semipresencial, promoción Septiembre 2010- Enero 2011, considera que, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

PSCL. EDUC. Paulina Margarita Ruiz López

Miembro

ING. Enrique Daniel Guzmán Gavilanes

Miembro

DEDICATORIA

El presente proyecto de tesis se la dedico primero a Dios, a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir con mi carrera. A mis padres, mi hija, mi tío y hermanos por su apoyo y confianza. Gracias por ayudarme a cumplir mis objetivos como persona y estudiante. A mi padre que desde el cielo siempre me acompaña y nunca me deja sola, a mi madre por motivarme a continuar a pesar de las caídas, a mi hija por desvelarse conmigo acompañándome y animarme a seguir adelante, a mi tío y sobrinos que son parte fundamental de este trabajo.

AGRADECIMIENTO

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por facilitarnos tutores de excelente calidad educativa y personal, al Máster Enrique Tola promotor de esta licenciatura, a mi padre que siempre está conmigo, a mi madre por ser siempre la mejor, mi tío por su ayuda invaluable en el transcurso de esta carrera, a mis hermanos y sobrinos por ser los impulsores en los momentos de angustia y a mi hija Cristina que es mi razón de ser y estar.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CARATULA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
Al Consejo de Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCION	xiv
CAPITULO 1.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1.Tema:	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.2.1. Contextualización	2
1.2.2. Análisis crítico	5
1.2.3. Prognosis.....	6
1.2.4.Formulación del problema	7
1.2.5.Interrogantes	7
1.2.6.Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3.Justificación	7
1.4.Objetivos	8
1.4.1.General:.....	8
1.4.2.Específicos:	8
CAPITULO II.....	9
MARCO TEORICO.....	9
2.1. Antecedentes investigativos.....	9
2.2. Fundamentación Filosófica.....	13

2.3. Fundamentación legal	13
2.4. Categorías fundamentales	17
2.4.1. DEFINICIÓN DE CATEGORÍAS	18
2.5. Hipótesis	65
2.6 Señalamiento de Variables.....	65
CAPITULO III.....	66
METODOLOGIA	66
3.1 Enfoque	66
3.2 Modalidad básica de la investigación	66
3.3 Nivel o tipo de investigación	67
3.4 Población y muestra: La población a investigar está organizado de la siguiente manera:.....	67
3.5 Operacionalización de variables	68
3.5.1. Variable independiente: Alimentación.....	68
3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Aprendizaje.....	69
3.6 Plan de recolección de la información:	70
3.7 Plan de procesamiento de la Información	70
CAPITULO IV.....	71
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	71
4.1 Análisis de los resultados	71
4.2 Verificación de la hipótesis.....	88
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis.	88
4.2.2. Selección de nivel de significación.....	88
4.2.3. Descripción de la población.....	88
4.2.4. Especificación del estadístico	88
4.2.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.	89
4.2.6. Recolección de datos y cálculos estadísticos.	89
4.2.7. Decisión	90
CAPITULO V	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
CONCLUSIONES:	92
RECOMENDACIONES.....	92

CAPITULO VI.....	94
LA PROPUESTA	94
6.1 DATOS INFORMATIVOS	94
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	94
6.3 Justificación	95
6.4 Objetivos	96
6.5 Análisis de Factibilidad.....	97
6.6. Fundamentación.....	98
6.7. Metodología	100
6.8. Modelo operativo	101
6.9. Administración de la Propuesta	107
6.10 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta	107
Web grafía:.....	109
Anexos	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N: 1 Árbol de problemas-----	5
Gráfico N: 2 Categorías fundamentales -----	17
Encuesta a los niños	
Gráfico N: 3 Pregunta 1-----	71
Gráfico N: 4 Pregunta 2-----	72
Gráfico N: 5 Pregunta 3-----	73
Gráfico N: 6 Pregunta 4-----	74
Gráfico N: 7 Pregunta 5-----	75
Encuesta a los padres de familia	
Gráfico N: 8 Pregunta 1-----	76
Gráfico N: 9 Pregunta 2-----	77
Gráfico N: 10 Pregunta 3-----	78
Gráfico N: 11 Pregunta 4-----	79
Gráfico N: 12 Pregunta 5-----	80
Entrevista a la maestra	
Gráfico N: 13 Pregunta 1-----	81
Gráfico N: 14 Pregunta 2-----	82
Gráfico N: 15 Pregunta 3-----	83
Gráfico N: 16 Pregunta 4-----	84
Gráfico N: 17 Pregunta 5-----	85
Gráfico N: 18 Pregunta 6-----	86
Gráfico N: 19 Pregunta 7-----	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra -----	67
Tabla 2 Variable independiente-----	68
Tabla 3 Variable dependiente -----	69
Tabla 4 Plan de recolección de información. -----	70
Encuesta a los niños	
Tabla 5 Pregunta 1 -----	71
Tabla 6 Pregunta 2 -----	72
Tabla 7 Pregunta 3 -----	73
Tabla 8 Pregunta 4 -----	74
Tabla 9 Pregunta 5 -----	75
Encuesta a los padres de familia	
Tabla 10 Pregunta 1 -----	76
Tabla 11 Pregunta 2 -----	77
Tabla 12 Pregunta 3 -----	78
Tabla 13 Pregunta 4 -----	79
Tabla 14 Pregunta 5 -----	80
Entrevista a la maestra	
Tabla 15 Pregunta 1 -----	81
Tabla 16 Pregunta 2 -----	82
Tabla 17 Pregunta 3 -----	83
Tabla 18 Pregunta 4 -----	84
Tabla 19 Pregunta 5 -----	85
Tabla 20 Pregunta 6 -----	86
Tabla 21 Pregunta 7 -----	87
Tabla 22 Frecuencias observadas-----	89
Tabla 23 Frecuencias esperadas -----	90
Tabla 24 CALCULO DEL CHI CUADRADO-----	90
Tabla 25 Factibilidad económica. -----	98
Tabla 26 Modelo Operativo. -----	101
Tabla 27 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta-----	107

TEMA: La alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Cuenca.

Autor: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Tutora: Ing. Jenny Maricela León Toro.

RESUMEN EJECUTIVO

En la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, al momento presenta un problema en la alimentación de los niños y niñas del primer año de educación básica, ya que los hábitos alimenticios que reciben en sus hogares no son los más propicios para su desarrollo y están afectando su aprendizaje y por ende su rendimiento escolar. El plantel no cuenta con un plan para capacitar a los padres de familia en cuanto a nutrición infantil, es por eso que es fundamental implementar un plan de capacitación para educar a los padres y madres de familia para mejorar la alimentación de los niños y niñas.

INTRODUCCION

En la actualidad en la mayoría de los niños del primer año de básica es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural están siendo erradicados de sus mesas. Al parecer, los padres de familia ya sea por falta de tiempo por sus trabajos, o por desconocimiento en cuanto a nutrición no están al tanto de otras opciones alimenticias, que podrían ayudar a sus hijos a lograr un mejor desempeño tanto en la escuela como en su vida diaria.

Es importante destacar que si un niño no desayuna de forma adecuada, no puede rendir en la escuela debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesita por tanto, alimentos durante el receso, de los cuales prefiere productos de elaboración industrial y dulces, productos que son los mas apetecidos por los niños.

A través de esta investigación y propuesta se pretende dar a conocer a los padres de familia la importancia de una correcta alimentación y como esta beneficia en el aprendizaje a sus hijos.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema:

La alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora” del cantón Cuenca.

1.2. Planteamiento del problema

Una de las preocupaciones más latentes de las profesoras de nuestra escuela es el bajo rendimiento que los alumnos alcanzan al término del cada ciclo escolar por motivos de los en la alimentación. Se observa una de referente a los efectos que, sobre dicho proceso, ejercen la y la salud.

Una nutrición adecuada es fundamental para el aprendizaje diario, durante todo el año. De la misma manera en que el aprendizaje no finaliza cuando termina el año escolar, tampoco termina la necesidad de recibir una nutrición apropiada. Los niños que no pasan hambre aprenden mejor, se comportan mejor y se sienten mejor.

Las consecuencias de la mala alimentación se traducen en problemas de aprendizaje, falta de atención y trastornos de conducta. Estas secuelas quedan registradas en los indicadores de desarrollo humano como déficits sociales.

Tantas carencias afectan directamente el comportamiento escolar ya que se trata de chicos desganados, lentos, con poco entusiasmo o curiosidad para aprender. La mala alimentación se caracterizada en la mayoría de los casos por carencias alimenticias acompañadas por ausencia de estimulación psicoafectiva.

El grupo más expuesto es el de los niños de primero de básica, ya que este período de la vida se caracteriza por un rápido crecimiento que exige un consumo mayor de calorías y de nutrientes.

La mala nutrición dificulta el aprendizaje esos problemas terminan por ahuyentar a los chicos de la escuela. Por lo general, se trata de niños que en la clase están ausentes porque no entienden, les cuesta razonar, pensar por sí mismos y así terminan repitiendo y al final abandonan. De este modo, inician de manera temprana una cadena de problemas que afecta de manera irreversible sus capacidades y potencialidades.

Existen investigaciones que demuestran que la falta de yodo y la anemia por deficiencia de hierro están específicamente relacionadas con el daño cerebral en el desarrollo. Cuanto más tiempo los retrasos del desarrollo permanezcan sin corregirse, mayor es la posibilidad que los efectos sean permanentes.

1.2.1. Contextualización

Los problemas de MAL NUTRICIÓN (alimentación inadecuada por excesos o déficit de ingesta de alimentos) aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y anemia. El no saber alimentarnos nos enferma y acorta nuestra expectativa de años por vivir. La obesidad infantil y del adulto, la diabetes, la hipertensión arterial, los problemas circulatorios, los infartos del corazón, las enfermedades renales, las bajas defensas orgánicas, el cáncer, endurecimiento y estenosis arterial, la desnutrición infantil, la anemia nutricional, hiperlipidemias (colesterol y triglicéridos elevados), los accidentes cerebro vasculares y muchas enfermedades más, todas ellas ciertamente relacionadas con el no saber alimentarnos y nuestro estilo de vida insano.

En Ecuador el 14 por ciento de escolares tiene sobrepeso y en adolescentes aumenta a un 22 por ciento. No controlamos la desnutrición y la salud pública se

torna ciega, sin implementar acciones programáticas ante la evidente escalada de población obesa (niños y adultos), diabéticos, hipertensos, etc.

Es innegable, es hora que el Estado ecuatoriano piense en hacer concurrir a los profesionales nutricionistas como parte integral del equipo de salubristas, e iniciar incluyendo la presencia de ellos en el cumplimiento de su AÑO RURAL DE SALUD, así como también integrarlos al sistema formal de la educación, buscando objetivos de cambio a corto, mediano y largo plazo. Lastimosamente, a pesar que todos conocemos la fuerte relación que tiene una buena alimentación y nutrición con la salud, el profesional especializado (nutricionista) para enfrentar directamente esta problemática no tiene el espacio laboral que merece y debe tener en el Ecuador, al igual que en otros países de Latinoamérica y el mundo.

Presidente del Colegio de Nutricionistas de Manabí

Eldiario.com.ec

De acuerdo a un estudio realizado en el 2004, por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de Alimentación junto a la Universidad de Cuenca y la Dirección de Salud del Azuay, se determinó que de 2.000 niños, de una muestra de cinco escuelas urbanas, el 154 por ciento de los escolares presentan obesidad.

Fecha de Publicación: 2009-02-27 00:00

Soraya Yamunaque, coordinadora de programas de nutrición de la Dirección de Salud, aseveró que están por capacitar al personal sobre los nuevos parámetros de acción para la actualización de la información.

Yamunaque indicó que si se habla de sobrepeso y obesidad es porque se ingiere más de lo que se debe. “Por ello hay que modificar los hábitos alimenticios y aumentar la actividad física, sobre todo en los niños. Los padres permiten que pasen cerca de cuatro horas viendo la televisión sin hacer ningún movimiento”. Según la experta, es necesario que en los establecimientos educativos se incremente la media hora de educación física y los alumnos consuman un refrigerio nutritivo.

Dolores Vanegas, directora provincial de educación, dijo que la prohibición de comida chatarra tiene objetivo la toma de conciencia en lo que se consume. Con ello se evitaría que en las afueras de los planteles no se venda este tipo de comida.

Diario el Tiempo.com.ec

La mala alimentación se ha convertido en un factor común entre los niños del primero de básica de la escuela “Isidro Ayora”, de cantón Paute, ya que en la mayoría de hogares no tiene hábitos alimenticios saludables debido a diferentes causas tales como:

Falta de preparación de los alimentos en el hogar debido a que no hay suficiente tiempo para hacerlos porque trabaja papá y mamá.

La televisión que se ha convertido en la compañera de los niños que pasan los días solos por el trabajo de sus padres y motivan a que consuman alimentos chatarra.

Otro aspecto muy importante que está influyendo y que no se puede dejar de mencionarse es la influencia de los medios de comunicación en las publicidades de comida chatarra, publicidad que influye de manera negativa en los padres de familia ante la necesidad de solventar las necesidades alimentarios de sus hijos de manera rápida por la falta de tiempo por sus trabajos.

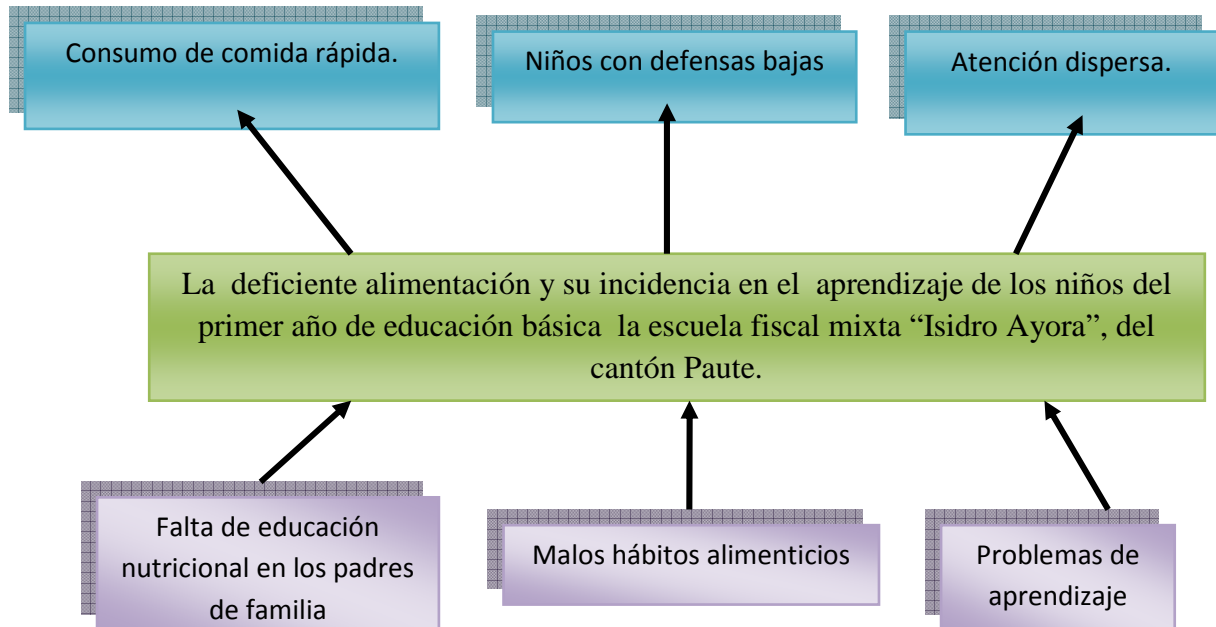
El bar del plantel ha intentado cambiar de una manera sutil el menú que brinda a los alumnos pero la respuesta del alumnado no beneficia los intereses de las personas que expenden los productos ya que tiene pérdidas considerables porque no consumen productos saludables, es por eso que aunque en el bar de las escuelas les ofrezcan comida balanceada y sana, no la consumirán porque en su casa no se la dan.

La directora de la escuelas manifiesta que los malos hábitos se adquieren desde su hogar y que es fomentada por los padres y es por eso es que se debe trabajar en conjunto, tanto padres de familia como directivos en revertir el problema de la alimentación.

1.2.2. Análisis crítico

ARBOL DE PROBLEMAS

Gráfico N: 1Árbol de problemas



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

La mala alimentación se está convirtiendo en un problema que aqueja a la mayoría de las familias en la actualidad y está repercutiendo en el rendimiento escolar de los niños; la alimentación en la infancia no debe ser monótona o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento.

La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida.

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.

La alimentación es uno de los factores que afectan la capacidad de aprendizaje actuando directamente sobre la percepción sensorial, la cognición, la capacidad de conectarse con el entorno, el interés y el grado de compromiso con la escuela y el absentismo escolar. Las áreas afectadas se influyen mutuamente actuando de forma sinérgica. Cuanto mayor sea la cantidad de factores que estén perturbados, mayores serán las dificultades de aprendizaje.

Además, que la dieta tiene un efecto importante sobre el funcionamiento del cerebro, el/la niño/a bien alimentado/a y que descansa bien, está en mejores condiciones de aprender en clase que otros/as niños/as que tengan déficits en estas áreas.

Uno de cada tres niños/as no desayuna y muchos de los que sí que lo hacen, no desayunan de forma apropiada, consumiendo cereales azucarados, patatas fritas y gaseosas.

1.2.3. Prognosis

Los niños al incorporarse a la vida escolar empiezan una etapa autónoma de juegos y aprendizajes, ya sean estos libres o dirigidos, por lo que uno de los factores fundamentales para su óptimo desarrollo es una alimentación saludable que le ayude a su cuerpo y mente, pues si no existe buenos hábitos alimenticios esto a la larga puede afectar su capacidad intelectual y física, los padres de familia deben estar conscientes de que hay hábitos alimenticios que deben cambiarse o corregirse según la necesidad nutricional de su hijo, ya que un niño bien alimentado siempre estará en ventaja de uno que no lo esté.

La mala alimentación de los niños puede tener serias consecuencias tales como retraso en el crecimiento de talla y peso, pero lo más grave es que la falta de nutrientes también puede afectar el desarrollo cerebral, por lo tanto no podrá rendir en la escuela ni en su trabajo diario.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo incide la mala alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños del primero de básica de la escuela “Isidro Ayora” de Paute?

1.2.5. Interrogantes

¿De qué manera afecta la alimentación a los niños de cinco años de la escuela.....?

¿Cómo se pueden cambiar los hábitos alimenticios en los padres de familia y niños?

¿Cómo se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela?

¿Existe algún plan de capacitación para los padres de familia que contribuyan a una alimentación balanceada en los niños?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

La investigación se realizará en el primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute, con niños que oscilan entre los cuatro y cinco años y sus padres, dentro del área de salud y nutrición, para indagar los aspectos más relevantes en cuanto a la alimentación y la influencia que esta tiene en el aprendizaje.

- Delimitación Espacial: Primer año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”
- Delimitación Temporal: Julio hasta octubre

1.3. Justificación

El motivo de este tema es conocer la incidencia que tiene la alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños del primer año de educación básica, ya que existe un vínculo entre educación y nutrición, lo que hace factible la ejecución de este trabajo pues una buena alimentación ayuda a que los niños mejoren su capacidad para aprender pues los niños mal alimentados tienen un

rendimiento escolar menor, siendo de esta manera ellos los beneficiarios principales en este trabajo.

La finalidad principal de esta investigación es la de concienciar a los padres de familia y causar un impacto en toda la institución educativa sobre la relación que existe entre una buena nutrición y el aprendizaje de los niños y así orientarlos para que sepan alimentarlos correctamente, implementando un plan que ayude a cambiar los hábitos alimenticios mediante la toma de conciencia de que la alimentación del niño puede corregirse y modificarse en esta etapa a través del ejemplo y el juego siendo estas herramientas fundamentales para enseñar a los niños a elegir y consumir alimentos más saludables que beneficiaran en su salud, desarrollo, y por ende su rendimiento escolar.

1.4. Objetivos

1.4.1. General:

Determinar la deficiente alimentación de los niños y niñas del primer año de educación básica y su incidencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

1.4.2. Específicos:

- Diagnosticar los efectos de una deficiente alimentación en el proceso de aprendizaje.
- Establecer la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas del primer año de educación básica.
- Analizar el proceso de aprendizaje mediante encuestas a los niños, padres de familia y personal docente de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute.
- Proponer alternativas de solución para cambiar los hábitos alimenticios dentro de la escuela y el hogar y mejorar el proceso de aprendizaje.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes investigativos

PROYECTO DE AULA AFECTACION DEL PROCESO COGNITIVO DE LA ATENCION A CAUSA DE LA MALA ALIMENTACION

El hambre y el aprendizaje La mayoría de las personas, cuando piensan en el hambre, se centran en el modo en que ésta se manifiesta físicamente: la extrema delgadez de las poblaciones afectadas por la hambruna o la pequeña estatura de las que sufren malnutrición crónica. Sin embargo, para quienes sobreviven a este flagelo, las secuelas más dañinas sean quizá las que conciernen al aprendizaje. Sufrir hambre durante el período de la infancia puede provocar un retraso mental irreversible y una disminución del coeficiente de inteligencia (CI) y de la capacidad de aprendizaje. Los efectos son trágicos para las personas, e impresionantes para los países. Por ejemplo, se estima que el CI medio de la población de más de 60 países es entre 10 y 15 puntos inferior a la puntuación que podrían tener, debido sólo a las carencias de yodo (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] e Iniciativa sobre Micronutrientes 2004). Las repercusiones son especialmente importantes por la doble relación existente entre el hambre y el aprendizaje. El hambre dificulta el aprendizaje en todas las etapas de la vida y, sin embargo, el aprendizaje es un medio eficaz para hacer frente al hambre. Se puede crear un círculo vicioso: los niños que padecen hambre llegan a ser adultos con trastornos y con oportunidades y capacidades limitadas que terminan teniendo hijos que pasan hambre. Este círculo, que menoscaba el desarrollo humano y económico, puede no obstante romperse mediante la combinación de una buena alimentación y la mejora del aprendizaje de modo que ambos se refuercen mutuamente de una generación a otra y posibiliten el desarrollo de los países a largo plazo.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Proyecto-Afectacion-Del-Proceso-Cognitivo-De/1623773.html>

Importancia De La Alimentación En El 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 evaluara 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.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Importancia-De-La-Alimentaci%C3%B3n-En-El/1704994.html>

Determinar La Influencia De La Alimentación En El Rendimiento Escolar

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Determinar-La-Influencia-De-La-Alimentacion/2444605.html>

NUTRICION Y RENDIMIENTO ESCOLAR

CONCLUSIONES

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar.

En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el

crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño.

En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela.

Así mismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.

Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación epidemiológica de los factores implicados en estos procesos.

FUENTE:

www.monografias.com

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación encuentra ubicada en el paradigma crítico propositivo; crítico porque investiga una realidad educativa; y propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución para cambiar los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje de los niños.

La alimentación en los niños se está convirtiendo en un problema que está afectando su salud y por ende su rendimiento escolar, es por eso que es primordial el concienciar a los padres de familia sobre una alimentación saludable que le ayude a desarrollarse de manera integral.

Este proyecto está basado en un problema que todos los años se ha hecho visible en los niños del primer año, y a través de él se busca proponer alternativas de solución para lograr una alimentación saludable.

2.3. Fundamentación legal

El Ministerio de Educación suscribió un reglamento para el funcionamiento de los bares escolares, en el que se incluyen nuevos requisitos para su administración y control, así como el fomento y promoción de hábitos alimenticios saludables.

La aplicación del acuerdo N. ° 0001-10 es obligatoria en todos los establecimientos educativos fiscales, fisco misionales, particulares y municipales.

Acuerdo Interministerial 0001-10

Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública

CONSIDERANDO:

Que, en el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado, referente a los derechos del Buen Vivir, sección primera, Art. 13 dice: "*las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales*".

Que,, el Plan Nacional del Buen Vivir, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado *"Mejorar las capacidades y potencialidades de la población"* y, *específicamente en el objetivo 2.1 Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales"*.

Que,, la Ley Orgánica de la Salud, en el artículo 16 manda: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes".

Que, La Ley de Soberanía Alimentaria dispone en el artículo 26:*"Con el fin incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas"*.

Que, los Ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa y administradores de los bares estudiantiles, que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo, el apareamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos.

Que, el Ministerio de Educación, expidió los Acuerdos Ministeriales No. 280-2006 de 31 de mayo de 2006 y No. 0052-09 de 11 de febrero de 2009, sobre los bares escolares, sin embargo es indispensable articular funciones, acciones y

responsabilidades bajo un marco legal interministerial, es decir entre Educación y Salud, como entes comprometidos con el buen vivir de las y los estudiantes;

Que, en general los servicios de bar en las instituciones educativas, ofertan productos de bajo valor nutritivo, sin vigilancia sanitaria;

Que, es responsabilidad de los Ministerios de Salud Pública y Educación, controlar que se brinden servicios de calidad con calidez a niñas, niños y adolescentes que están dentro del sistema educativo nacional;

En uso de las atribuciones que les confieren los artículos 151 y 154 de la Constitución de la República del Ecuador, en concordancia con el Art. 17 del estatuto del régimen jurídico y administrativo de la Función Ejecutiva:

ACUERDAN:

EXPEDIR EL REGLAMENTO QUE REGULA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL

CAPITULO VI

DE LOS ALIMENTOS

Art.19. Los administradores de los bares escolares de los establecimientos educativos expenderán alimentos aplicando medidas de higiene y protección para asegurar su inocuidad.

Art.20. Los alimentos procesados que se expendan en el bar escolar deberán contar con registro sanitario vigente, deben estar debidamente rotulados de conformidad con la normativa nacional y con el etiquetado correspondiente a la declaración nutricional, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, carbohidratos y sodio.

Art.21. Se prohíbe adulterar los alimentos y comidas preparadas, añadiendo ingredientes o aditivos innecesarios y perjudiciales para la salud, que con su adición generen un producto que induzca a equívocos, engaños o falsedades.

Art.22. Los alimentos o comidas preparadas que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no podrán expendirse, ni comercializarse en ninguno de los establecimientos educativos, porque su consumo frecuente puede ocasionar sobrepeso y obesidad.

Art.23. Para verificar la calidad microbiológica y bromatológica de los alimentos que se expenden en los bares escolares, se tomarán anualmente muestras aleatorias, por parte de Vigilancia Sanitaria de las Direcciones Provinciales de Salud.

Que, el Artículo 44 de la Constitución de la República obliga al Estado, la sociedad y la familia a promover de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños adolescentes, y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos atendiendo al principio de su interés superior, donde sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Fundamentación Ontológica

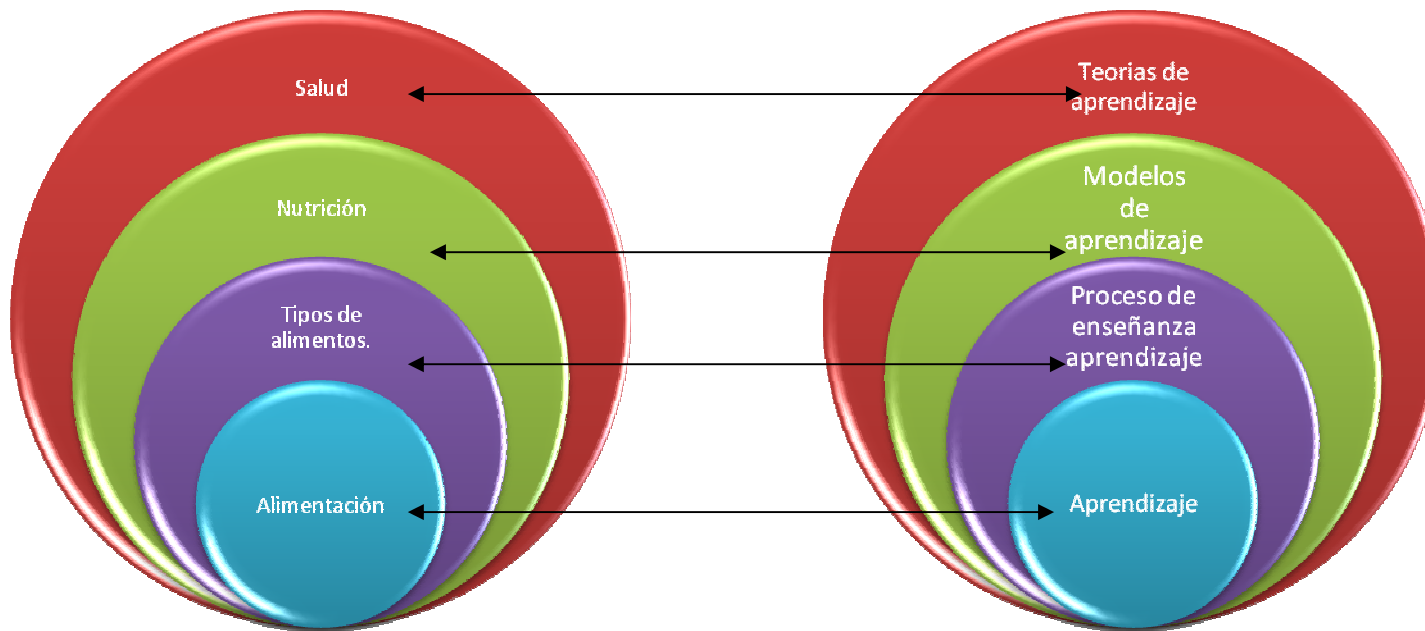
Cuando el ser humano se alimenta lleva a cabo una actividad puramente instintiva.

Puede elegir con qué alimentarse motivado por diversos factores. Poder elegir, tiene no obstante, el riesgo de equivocarse, de no optar por lo más conveniente. Por ello es necesario conocer y seguir las orientaciones sobre qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día y tener en cuenta otros valores que pueden influir en la elección.

Es necesario incorporar hábitos y costumbres de alimentación desde niños y nada mejor que comenzar a trabajar con esta problemática, que permita el día de mañana, una toma de conciencia para mantener el equilibrio.

2.4. Categorías fundamentales

Gráfico N: 2Categorías fundamentales



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Variable independiente.



Variable dependiente

2.4.1. DEFINICIÓN DE CATEGORÍAS

Concepto de salud:

Podemos definir salud como el estado de bienestar físico, mental y social dejando a entender que no significa solamente la ausencia de infecciones o alguna enfermedad.

En el caso de la salud física, esta se trata de de la capacidad que tiene el cuerpo humano de realizar cualquier ejercicio donde influya la fuerza, la agilidad, la resistencia, la habilidad, la flexibilidad y la coordinación.

La salud mental por su parte, se trata del estado equilibrado emocional que tenemos y la adaptación a las diferentes circunstancias que suceden en la vida y con el paso del tiempo.

En otras palabras el concepto de salud mental es básicamente la ausencia de cualquier tipo de enfermedades mentales. Obviamente con el paso del tiempo y la gran cantidad de años de estudio acerca de la salud, existen una gran cantidad de cuidados comprobados para poder mantener la salud con ausencias de enfermedades.

Esto depende mucho del estilo de vida que se trata del comportamiento que toma cada ser humano en lo que se refiere al desarrollo de la persona. Una de las variables más importantes que tienen directa influencia en el estilo de vida y por ende de la salud del ser humano es la alimentación.

Salud mental:

La salud mental suele ser definida como el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural. Este estado garantiza al individuo su participación laboral, intelectual y social para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Aunque el concepto de salud mental nace por analogía a la salud física, trata de fenómenos más complejos.

Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha asegurado que no existe una definición oficial acerca de la salud mental, ya que ésta siempre aparece influenciada por las diferencias culturales y la subjetividad.

De todas formas, puede decirse que la salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico, en el cual el individuo es capaz de hacer uso de

sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana.

Cabe destacar que la ausencia de una enfermedad mental no implica que el individuo goce de buena salud mental. El seguimiento del comportamiento cotidiano de una persona es la mejor forma de conocer el estado de su salud mental.

También hay que tener en cuenta que la salud mental no es una dimensión separada de la salud física, tal como lo recuerda la famosa sentencia latina "*mens sana in corpore sano*". Existen evidentes conexiones entre las enfermedades mentales y las biológicas.

Los psicólogos aseguran que la salud mental debe ser promovida a nivel individual (con la motivación de los recursos propios de la persona a través de estímulos en la autoestima), a nivel comunitario (con una cohesionada inclusión social) y a nivel oficial (con planes estatales y acceso a la salud pública).

Factores que influyen en la salud

Según el reporte de LaLonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, "biología humana", "ambiente", "Forma de vida" y la "organización del cuidado de la salud" Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses] De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Biología humana

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.

Ambiente

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo -como ha venido sucediendo hasta ahora-, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

Ambiente doméstico

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.

Forma de vida

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes .Y sobre todo hacer mucho ejercicio.

Nutrición:

Es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada

y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Los objetivos dietéticos se representan mediante diferentes recursos gráficos, uno de ellos es la pirámide de los alimentos.

Alimentación del niño:

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos del niño varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los chicos más activos necesitan más calorías que los que no lo son.

Además, muchos chicos llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente, los niños tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporariamente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios.

Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos - quesos, yogur- que la remplazan satisfactoriamente. Además, existe el recurso de "disfrazar" la leche por otros alimentos que son del gusto del niño, como postres, licuados de frutas o helados, o aun agregarla a salsas blancas o purés.

La dieta completa de un niño debería incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos. Hay que tener mucho cuidado que pasa en los recreos, en los entretiempos de baby fútbol y en las salidas de fin de semana, en donde se adquieren grandes raciones de grasas difíciles de eliminar(papas fritas, bebidas gaseosas, cremas, hamburguesas, salchichas, galletitas).

Los nutrientes esenciales:

Se clasifican en seis grupos básicos:

Carbohidratos.

- Proteínas.
- Grasas.
- Vitaminas.

- Minerales.
- Agua.

Conductas alimentarias:

Una buena alimentación se refleja en la apariencia y se la asocia con una estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura, una expresión alerta y despierta, pelo brillante, estabilidad emocional, buen apetito, hábitos de sueño saludables, resistencia a la fatiga, tránsito intestinal regular y también buen humor.

"Somos lo que comemos, y en función de lo que comemos hoy seremos en el futuro".

A esta edad el niño participa en su alimentación y es libre de escoger y decidir la cantidad y tipo de alimentos que consume, aunque la familia y el colegio son responsables de ella. Además recibe mayor variedad de alimentos y aprende a degustarlos mejor, siempre y cuando no se le obligue a comer. Si la falta de apetito es frecuente, es necesario verificar que las comidas intermedias no interfieran con las principales.

Es frecuente el consumo de las denominadas "comidas chatarras", denominados así por su bajo valor nutricional, pero muy apetecidos por los niños. Estos son gaseosas como las bebidas cola, refrescos, dulces, golosinas, pasteles, paquetes industrializados como las papas fritas, 3D, chizitos, etc.

Educación nutricional debe ser parte de los programas académicos de los escolares, de los deportistas, pero debe continuarse y reforzarse en el grupo familiar.

Nutrición y deporte:

No hay nada mejor que la actividad física para complementar una alimentación saludable. Pero una cosa es realizar la actividad por placer y otra muy distinta la competencia. Esta última requiere de una nutrición especial.

La característica fundamental de la dieta del deportista es el aumento del valor calórico total.

Una buena provisión de agua es de particular importancia para el deportista. Las bebidas más apropiadas son el agua natural y el agua mineral sin gas, a las que pueden agregarse pequeñas cantidades de jugos de fruta diluidos en agua (no en polvo). "Las bebidas comerciales para atletas" suelen tener más azúcar, sodio y potasio de lo necesario.

La última comida antes de la competencia:

Debe consistir fundamentalmente en carbohidratos complejos (pastas, arroz, pan, galletitas), pobres en fibra, y pequeñas cantidades de proteína y grasas. Conviene competir después de transcurridas un mínimo de tres horas después de la última comida.

Otras comidas adecuadas previas a la competencia son: pan tostado con mermelada, papas al horno, espagueti, cereal con leche descremada, yogurt con poca grasa.

Conviene indicar que no existen pociones mágicas, súperdietas o complejos vitamínicos que hagan a uno hacer más goles, correr más rápido o ser más fuertes. Una dieta equilibrada en salud, descanso, entrenamiento, educación, constancia y la cuota suficiente de talento, siguen siendo los únicos ingredientes válidos del éxito deportivo.

En suma, la calidad en la alimentación, el entrenamiento, en fin, del estilo de vida del deportista infantil, no está en vivir más para tener más, que siempre es una

aspiración insaciable y provocadora de frustraciones, sino en ser más, con uno mismo y con los demás, disfrutando y llenando de sentido lo que se tiene; por supuesto siempre a partir de la posibilidad de poder tener suficientemente cubiertas las necesidades fundamentales.

El desayuno, refrigerios y loncheras:

El desayuno representa la comida más importante, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día. Pero es frecuente que los niños asistan al colegio sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar, a la atención, o pueden estar molestos. Por lo tanto es importante estimular su consumo e incluirlo como hábito familiar.

Los refrigerios son las pequeñas comidas que se consumen entre comidas principales. Hay que tener cuidado en los servicios que ofrece la institución escolar y que este no sea un lugar de consumo de chatarra como se dijo anteriormente.

Las loncheras son los alimentos que los chicos llevan como almuerzo, y por lo tanto debe ser de valor nutricional óptimo y no ser dadas para distraer el hambre del niño.

Desafortunadamente, los alimentos de los niños, están influenciados por aspectos sociales, ambientales, publicitarios y de preferencias del niño.

Clases de alimentos:

Los alimentos se pueden clasificar en panes y cereales, leguminosas o legumbres, tubérculos y rizomas, frutas y verduras, carne, pescado, huevos; leche y derivados, grasas y aceites, y azúcares, confituras y almíbares.

El grupo de panes y cereales incluye el trigo, arroz, maíz y mijo. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías. Aunque la proteína no abunda en los cereales integrales, la gran cantidad que se consume aporta cantidades significativas, las cuales, sin embargo, deben

complementarse con otros alimentos ricos en proteínas para obtener todos los aminoácidos esenciales. La harina de trigo blanco y el arroz refinado son bajos en nutrientes, pero, como todos los cereales enteros que contienen el germen y la capa exterior de la semilla, el trigo y el arroz aportan fibra al cuerpo: las vitaminas B tiamina, niacina y riboflavina, y los minerales cinc, cobre, manganeso y molibdeno.

Las legumbres o leguminosas abarcan una amplia variedad de frijoles o judías, chícharos o guisantes, lentejas y granos, e incluso el maní. Todos ellos son ricos en almidón, pero aportan bastante más proteína que los cereales o tubérculos. La proporción y el tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar a los de la carne. Sus cadenas de aminoácidos a menudo complementan a las del arroz, el maíz y el trigo, que constituyen los alimentos básicos de muchos países.

Los tubérculos y los rizomas incluyen varios tipos de papa o patata, la mandioca y el taro. Son ricos en almidón y relativamente bajos en proteína, pero aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras son una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja. En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. La celulosa de las verduras, casi imposible de digerir, proporciona el soporte necesario para hacer pasar la comida por el tracto digestivo. Muchas de las vitaminas más frágiles hidrosolubles se encuentran en las frutas y verduras, pero se destruyen con gran facilidad con el exceso de cocción. La carne, el pescado y los huevos aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas. La carne contiene un 20% de proteína, 20% de grasa y 60% de agua. Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales. Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A. La clara del huevo es la forma más concentrada de proteína que existe.

La leche y sus derivados incluyen la leche entera, el queso, el yogur y los helados, todos ellos conocidos por su abundancia en proteína, fósforo y en especial calcio. La leche también es rica en vitaminas pero no contiene hierro y, si es pasteurizada, carece de vitamina C. Aunque la leche es esencial para los niños, su excesivo consumo por parte de los adultos puede producir ácidos grasos insaturados que se acumulan en el sistema circulatorio.

Las grasas y aceites incluyen la mantequilla, manteca, sebo y aceites vegetales. Todos ellos tienen un alto contenido de calorías, pero, aparte de la mantequilla y algunos aceites vegetales como el de palma, contienen pocos nutrientes. Los azúcares, confituras y almíbares se consumen en grandes cantidades en algunos países, donde constituyen una gran parte del aporte de hidratos de carbono. La miel y el jarabe de arce están compuestos de más de un 75% de azúcar y contienen pocos nutrientes. El consumo excesivo de azúcar provoca caries

Priorizando Alimentos

Alimentación correcta es aquella que:

- Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos
- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.

1 - Lácteos(Leche, quesos, yogur, ricota)

Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

Recomendación:

1 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a:

- 1 yogur
- 1 helado
- 1 flan o postre.
- 1 trozo de queso
- 1 vaso de leche chocolatada

2 - Carnes, Legumbres y Huevos

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad.

Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado.

Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol.

Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

Recomendación:

- 1 porción chica de carne por día (100-150 gr)
- 1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

3- Frutas y Verduras

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas).

Las frutas pueden ser frescas ó desecadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc) que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

Recomendación:

- 2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C.
- 2 porciones de verduras crudas o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

4 - Harinas y Cereales

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas.

Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

Recomendación:

- 4 porciones de cereales por día

Cada porción equivale a:

- ½ taza de cereales cocidos
- 2 rodajas de pan
- ½ taza de copos
- 1 plato chico de pastas

5 - Grasas y Azúcares

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas).

Incluimos en este grupo:

Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas

Grasas: Aceites, manteca y crema.

Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

Recomendación:

- Limitar el uso de las grasas de origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites) - Moderar el consumo de dulces vinculado con la aparición de caries y obesidad.
- No favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca.

ALIMENTACIÓN:

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. La nutrición es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, por qué lo ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas. Alimentación humana Los seres vivos necesitamos, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria. Ya desde hace 2400 años se conocía la relación entre la alimentación y la salud: Hipócrates decía que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es bien sabido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y muchas otras (algunas investigaciones parecen encontrar una relación entre la alimentación y el surgimiento de ciertos tipos de cáncer). La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y de un exceso de colesterol puede provocar arterioesclerosis. En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas muy importantes de salud pública. Desórdenes alimentarios La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades, de las que cabe destacar cuatro como las más importantes: Obesidad Anorexia Bulimia Depresión

Alimentación del niño en edad preescolar y escolar.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y pro-mover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.

Algunos problemas actuales relativos a la alimentación son:

- Incorporación de hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra...
- Alto consumo de productos industriales y precocidos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua.

Alimentos y alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos de educación primaria

Hábitos Alimenticios. La Dieta Alimenticia: Productos y Distribución Temporal

La dieta alimenticia abarca el total de los alimentos consumidos en un día y Thoulon-Page (1991) estima que las necesidades reales del niño en edad escolar se deben repartir en:

- El desayuno proporciona el 25% de las calorías.
- La comida del mediodía el 30%
- La merienda del 15-20%
- La cena del 25-30%

Es importante destacar que si un niño no desayuna de forma adecuada, no podría rendir en la escuela debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesitará por tanto, alimentos durante el recreo, de los cuales preferirá productos de elaboración industrial y dulces, alimentos apetecidos por los niños que no exige una preparación previa.

Debemos señalar que el consumo de la leche en el desayuno está generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destaca en primer lugar panes en un 8%, seguido de los dulces, pastelitos industriales en un 0% y cereales en un 10% y niños que no toman nada de sólidos un 19%.

Con respecto a los alimentos que los niños consumen en el recreo son en primer lugar los productos elaborados industrialmente (dulces, golosinas....) con un 51% y en segundo lugar, productos caseros (frutas y bocadillos) con un 6% y 19% de niños que no toman nada.

Aprendizaje:

El aprendizaje es un proceso de naturaleza extremadamente compleja, cuya esencia es la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad. Para que dicho proceso pueda considerarse realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera, debe poder manifestarse en un tiempo

futuro y contribuir, además, a la solución de problemas concretos, incluso diferentes en su esencia a los que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.

El aprendizaje, si bien es un proceso, también resulta un producto por cuanto son, precisamente, los productos los que atestiguan, de manera concreta, los procesos.

Aprender, para algunos, no es más que concretar un proceso activo de construcción que realiza en su interior el sujeto que aprende (teorías constructivistas)

La mente del educando, su sustrato material-neuronal, no se comporta como un sistema de fotocopia que reproduce en forma mecánica, más o menos exacta y de forma instantánea, los aspectos de la realidad objetiva que se introducen en el referido soporte. El individuo ante el influjo del entorno, de la realidad objetiva, no copia simplemente, sino que también transforma la realidad de lo que refleja, o lo que es lo mismo, construye algo propio y personal con los datos que la realidad le aporta. Si la transmisión de la esencia de la realidad, se interfiere de manera adversa o el educando no pone el interés y la voluntad necesaria, que equivale a decir la atención y concentración requerida, sólo se lograrán aprendizajes frágiles y de corta duración.

Así mismo, el significado de lo que se aprende para el individuo influye de manera importante en el aprendizaje. Puede distinguirse entre el significado lógico y psicológico; por muy relevante que sea un contenido, es necesario que el alumno lo trabaje, lo construya y, al mismo tiempo, le asigne un determinado grado de significación subjetiva para que se plasme o concrete en un aprendizaje significativo que equivale a decir, que se produzca una real asimilación, adquisición y retención de dicho contenido.

El aprendizaje puede considerarse igualmente como el producto o fruto de una interacción social y, desde este punto de vista, es intrínsecamente un proceso

social, tanto por sus contenidos como por las formas en que se genera. Un sujeto aprende de otros y con los otros; en esa interacción desarrolla su inteligencia práctica y reflexiva, construye e interioriza nuevos conocimientos o representaciones mentales a lo largo de toda su vida. De esta forma, los primeros favorecen la adquisición de otros y así sucesivamente. De aquí, que el aprendizaje pueda considerarse como un producto y un resultado de la educación y no un simple prerequisite para que ella pueda generar aprendizajes: la educación devendrá, entonces, en el hilo conductor, el comando del desarrollo.

El aprendizaje, por su esencia y naturaleza, no puede reducirse y, mucho menos, explicarse sobre la base de los planteamientos de las llamadas corrientes conductistas o asociacionistas y cognitivas. No puede concebirse como un proceso de simple asociación mecánica entre los estímulos aplicados y las respuestas provocadas por estos, determinadas tan solo por las condiciones externas imperantes, donde se ignoran todas aquellas intervenciones, realmente mediadoras y moduladoras, de las numerosas variables inherentes a la estructura interna, principalmente del subsistema nervioso central del sujeto cognoscente, que aprende. No es simplemente la conexión entre el estímulo y la respuesta, la respuesta condicionada, el hábito es, además de esto, lo que resulta de la interacción del individuo que se apropia del conocimiento de determinado aspecto de la realidad objetiva, con su entorno físico, químico, biológico y, de manera particularmente importante con su realidad social.

No es sólo el comportamiento y el aprendizaje una mera consecuencia de los estímulos ambientales incidentes sino también el fruto de su reflejo por una estructura material y neuronal que resulta preparada o precondicionada por factores como el estado emocional y los intereses o motivaciones particulares. Se insiste, una vez más, que el aprendizaje emerge o resulta una consecuencia de la interacción, en un tiempo y en un espacio concretos, de todos los factores que muy bien pudiéramos considerar causales o determinantes, de manera dialéctica y necesaria.

La cognición es una condición y consecuencia del aprendizaje: no se conoce la realidad objetiva ni se puede influir sobre ella sin antes aprehenderla, sobre todo, sin dominar las leyes y principios que mueven su transformación evolutiva espacio-temporal. Es importante insistir en el hecho de que las características y particularidades perceptivas del problema que se enfrenta devienen en condiciones necesarias para su comprensión, recreación y solución. En la adquisición de cualquier conocimiento, la organización del sistema informativo, resulta igualmente de particular trascendencia para alcanzar los propósitos u objetivos deseados. Todo aprendizaje unido o relacionado con la comprensión consciente y consecuente de aquello que se aprende es más duradero, máxime si en el proceso cognitivo también aparece, con su función reguladora y facilitadora, una retroalimentación correcta que, en definitiva, influye en la determinación de un aprendizaje correcto en un tiempo menor, más aún, si se articula debidamente con los propósitos, objetivos y motivaciones del individuo que aprende.

En el aprendizaje humano, la interpretación holística y sistémica de los factores conductuales y la justa consideración de las variables internas del sujeto como portadoras de significación, resultan incuestionablemente importantes cuando se trata de su regulación didáctica. Por ello, la necesidad de tomar en consideración estos aspectos a la hora de desarrollar procedimientos o modalidades de enseñanza dirigidos a sujetos que no necesariamente se encontrarán en una posición que les permita una interacción cara a cara con la persona responsable de la transmisión de la información y el desarrollo de las habilidades y capacidades correspondientes. En la misma medida en que se sea consecuente con las consideraciones referidas, se podrá influir sobre la eficiencia y eficacia del proceso de aprendizaje, según el modelo que establece la ruta crítica: la vía más corta, recorrida en el menor tiempo, con los resultados más ricos en cantidad, calidad y duración.

Algunos autores consideran que cuando se registran los pensamientos sobre la base de determinadas sensaciones, en el primer momento, no se hace un alto para el análisis de los detalles pero que, más tarde, ellos se sitúan en determinadas ubicaciones de la mente que, equivale a decir, en diferentes fondos neuronales del subsistema nervioso central interrelacionados funcionalmente, para formar o construir partes de entidades o patrones organizados con determinada significación para el individuo que aprende. Luego el individuo construye en su mente, fruto de su actividad nerviosa superior, sus propias estructuras y patrones cognitivos de la realidad objetiva, del conocimiento que adquiere de distintos aspectos de ella; así cuando se pretende resolver un problema concreto, gracias a su capacidad para elaborar un pensamiento analizador y especulador, compara posibles patrones diferentes y elabora una solución para una situación problemática específica.

De igual manera, otros consideran que es en el pensamiento donde se asienta el aprendizaje, que este no es más que la consecuencia de la acción de un conjunto de mecanismos que el organismo pone en movimiento para adaptarse al entorno donde existe y que evoluciona constantemente. El individuo primero asimila y luego acomoda lo asimilado. Es como si el organismo explorara el ambiente, tomara algunas de sus partes, las transformara y terminara luego incorporándolas sobre la base de la existencia de esquemas mentales de asimilación o de acciones previamente realizadas, conceptos aprendidos con anterioridad, que configuran, todos ellos, esquemas mentales que posibilitan la incorporación de otros conceptos y el desarrollo de nuevos esquemas. A su vez, mediante el acomodamiento, el organismo cambia su propia estructura, sobre todo al nivel del subsistema nervioso central, para adaptarse adecuadamente a la naturaleza de los nuevos aspectos de la realidad objetiva que se aprenderán; que la mente, en última instancia, acepta como imposiciones de la referida realidad objeto.

Rendimiento escolar:

El rendimiento escolar 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.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables (por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio) para mejorar el rendimiento escolar.

Proceso de Enseñanza Aprendizaje:

Se estudia la unidad didáctica del proceso enseñanza-aprendizaje, donde la primera, con todos sus componentes, debe considerarse como un sistema estrechamente vinculado con la actividad práctica del hombre, que en última instancia, condiciona sus posibilidades de conocer, comprender y transformar la realidad objetiva. Se exponen algunos elementos conceptuales básicos relacionados con el aprendizaje, un proceso de naturaleza compleja, cuya esencia es la adquisición de nuevos conocimientos, habilidades o capacidades. Se tratan las concepciones neurofisiológicas relacionadas con el aprendizaje, con un desarrollo espectacular en los últimos años, y en las que se establece que el comportamiento del cerebro del individuo está indisolublemente ligado a su estilo de aprendizaje y que, según la forma del funcionamiento o estado fisiológico del cerebro y del subsistema nervioso central en general, así serán las características, particularidades y peculiaridades del proceso de aprendizaje del individuo.

El proceso enseñanza-aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual el primer componente debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite la apropiación del conocimiento de la realidad objetiva que, en su interacción con un sustrato material neuronal, asentado en el subsistema nervioso central del individuo, permitirá que en el menor tiempo y con el mayor grado de eficiencia y eficacia posibles, el establecimiento de los engramas sensoriales, aspectos intelectivos y motores necesarios para que el reflejo se materialice y concrete.

La enseñanza

El propósito esencial de la enseñanza es la transmisión de información mediante la comunicación directa o soportada en medios auxiliares, que presentan un mayor o menor grado de complejidad y costo. Como resultado de su acción, debe quedar una huella en el individuo, un reflejo de la realidad objetiva, del mundo circundante que, en forma de conocimiento, habilidades y capacidades, le

permitan enfrentarse a situaciones nuevas con una actitud creadora, adaptativa y de apropiación.

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

Como consecuencia del proceso de enseñanza, ocurren cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno). Con la ayuda del maestro o profesor, que dirige su actividad conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, así como a la formación de habilidades y hábitos acordes con su concepción científica del mundo, el estudiante adquiere una visión sobre la realidad material y social; ello implica necesariamente una transformación escalonada de la personalidad del individuo.

En la enseñanza se sintetizan conocimientos. Se va desde el no saber hasta el saber; desde el saber imperfecto, inacabado e insuficiente hasta el saber perfeccionado, suficiente y que, sin llegar a ser del todo perfecto, se acerca a la realidad.

La enseñanza se propone reunir los hechos, clasificarlos, compararlos y descubrir sus regularidades, sus necesarias interdependencias, tanto las de carácter general como las internas.

Cuando se recorre el camino de la enseñanza, al final, como una consecuencia obligada, el neurorreflejo de la realidad habrá cambiado, tendrá características cuanti-tativas y cualitativas diferentes, no se limitará sólo al plano abstracto sino que continuará elevándose más y más hacia lo concreto intelectual, o lo que es lo mismo, hacia niveles más altos de concretización, donde, sin dejar de considerarse lo teórico, se logra un mayor grado de comprensión del proceso real.

Todo proceso de enseñanza científica es un motor impulsor del desarrollo que, consecuentemente, y en un mecanismo de retroalimentación positiva, favorecerá

su propio progreso en el futuro, en el instante en que las exigencias aparecidas se encuentren en la llamada "zona de desarrollo próximo" del individuo al que se enseña. Este proceso de enseñanza científica deviene en una poderosa fuerza de desarrollo, que promueve la apropiación del conocimiento necesario para asegurar la transformación continua y sostenible del entorno del individuo en aras de su propio beneficio como ente biológico y de la colectividad de la cual es un componente inseparable.

La enseñanza se ha de considerar estrecha e inseparablemente vinculada a la educación y, por lo tanto, a la formación de una concepción determinada del mundo y también de la vida.

No debe olvidarse que los contenidos de la propia enseñanza determinan, en gran medida, su efecto educativo; que la enseñanza está de manera necesaria, sujeta a los cambios condicionados por el desarrollo histórico-social, a las necesidades materiales y espirituales de las colectividades; que su objetivo supremo ha de ser siempre tratar de alcanzar el dominio de todos los conocimientos acumulados por la experiencia cultural.

La enseñanza existe para el aprendizaje; sin ella, este no se alcanza en la medida y cualidad requeridas; mediante ella, el aprendizaje estimula. Así, estos dos aspectos, integrantes de un mismo proceso, de enseñanza-aprendizaje, conservan, cada uno por separado sus particularidades y peculiaridades, al tiempo que conforman una unidad entre la función orientadora del maestro o profesor y la actividad del educando. La enseñanza es siempre un complejo proceso dialéctico y su evolución está condicionada por las contradicciones internas, que constituyen y devienen en indetenibles fuerzas motrices de su propio desarrollo, regido por leyes objetivas y las condiciones fundamentales que hacen posible su concreción.

El proceso de enseñanza, con todos sus componentes asociados, debe considerarse como un sistema estrechamente vinculado con la actividad práctica del hombre, que en definitiva, condiciona sus posibilidades de conocer, comprender y

transformar la realidad que lo circunda. Dicho proceso se perfecciona constantemente como una consecuencia obligada del quehacer cognoscitivo del hombre, con respecto al cual debe organizarse y dirigirse. En esencia, tal quehacer consiste en la actividad dirigida al proceso de obtención de los conocimientos y a su aplicación creadora en la práctica social.

La enseñanza tiene un punto de partida y una premisa pedagógica general en sus objetivos. Ellos determinan los contenidos, los métodos y las formas organizativas de su desarrollo, en correspondencia con las transformaciones planificadas que se desean generar en el individuo que recibe la enseñanza. Tales objetivos sirven, además, para orientar el trabajo, tanto de los maestros como de los educandos en el proceso de enseñanza, y constituyen, al mismo tiempo, un indicador de primera clase para evaluar la eficacia de la enseñanza.

Modelos de Aprendizaje:

Aprendizaje por asociación: Es de los más simples consiste en establecer conexiones mentales entre un elemento nuevo y otros ya adquiridos.

Aprendizaje por descubrimiento: El individuo hace que ocurra el aprendizaje al manejar y utilizar la información, la conducta del sujeto no es algo provocado por un estímulo o refuerzo sino una actitud compleja que implica adquisición de la información, transformación y evaluación, este aprendizaje es útil para estimular la curiosidad del aprendizaje.

Aprendizaje e interaccionismo: Albert Bandura sugiere que la mayor parte de los aprendizajes que realiza una persona se producen por imitación o modelado. la teoría de aprende por observación es muy completa, recoge las ideas de los modelos conductistas y cognitivos.

Aprendizaje significativo: Ausubel, dice q es aquel que se integra en esquemas de conocimiento preexistentes en el sujeto de tal manera que cuanto mayor sea el grado de organización, claridad y estabilidad del nuevo conocimiento más fácil se

podrá acomodar y retener a través de los puntos de referencia a situaciones nuevas de aprendizaje.

Aprendizaje de dominio: Carroll: el proceso en base del tiempo empleado en resolver el alumno una tarea en relación al tiempo real en el que lo podría resolver con las ayudas adecuadas y con la motivación suficiente.

Aprendizaje auto-regulado: Zimmerman y Schunk aquel que los alumnos participan activamente en su proceso enseñanza-aprendizaje desde el punto de vista cognitivo, motivacional y conductual. Autorregulación del pensamiento, sentimiento y acciones para obtener objetivos específicos.

Teorías del aprendizaje:

TEORÍA CONDUCTISTA

El campo conductista es una corriente psicológica nacida bajo el impulso de figuras destacadas en el estudio e investigación de la psicología (Pavlov, Betcherev, Sechenov), que se alejó de la relación con otras ciencias para intentar convertirse en una teoría centrada en el estudio de los fenómenos psicológicos. Todos los estudios importantes en la línea psicológica conductista van desde Pavlov hasta John Watson, el primer famoso y polémico conductista que patrocinó un conductismo más o menos sinónimo del condicionamiento y la formación de hábitos. El campo conductista ha tenido estrecha relación con dos líneas: una el aprendizaje por reforzamiento; la otra, el asociacionismo.

En esta área fue Thorndike, la primera persona destacada del conexionismo, y su énfasis en la ley del efecto estableció las bases para lo que después sería conocido como reforzamiento.

El asociacionismo combinado con un fuerte énfasis en la idea del refuerzo, fue desarrollado por B. F. Skinner, y será la posición más tratada en este capítulo, dado que la psicología de esta rama incluye muchas partes de las demás y es hoy

día, la línea más fuerte y mas destacada de la Psicología conductista.

Los antecedentes filosóficos del conductismo se basan en el determinismo o realismo científico. Sostiene que el hombre es la combinación de su herencia genética y de su experiencia en la vida, excluyendo variables filosóficas tales como "intencionalidad innata", "alma" y otros elementos.

Esta posición es relativamente firme en todo el campo conductista; con ciertas variaciones de un autor a otro. Por ejemplo, el de Watson, sugiere una especie de determinismo tan exagerado, que rechaza muchas cosas que nuestro sentido común nos hace aceptar, dejando al hombre algo poco menos sofisticado que una computadora. La posición de Skinner, en cambio es bastante más amplia, no niega la existencia de eventos internos, ni de varios aspectos emocionales, simplemente trata de formular tales eventos en términos más científicos.

El segundo aspecto destacado del conductismo es el énfasis en una posición llamada "direccionalista". William James había expresado que la psicología debería resolver el problema de si uno tiene miedo y por eso reacciona, o si primero reacciona y luego siente miedo. James había propuesto que, inmediatamente después de percibir un objeto peligroso, el organismo reacciona mediante ciertas acciones vigorosas del cuerpo (como correr, saltar, pelear) y esto después es seguido por un estado mental llamado "emoción". Frente a la pregunta: ¿Cuál está primero, la emoción o la acción? James estaba a favor de que el organismo primero toma acción y después siente la emoción. Los conductistas adoptan este punto de vista en el sentido de aceptar que los eventos mentales existen; este es el caso del conductismo radical de Skinner. No se niega que hay conciencia, sensaciones, sentimientos, imágenes y pensamientos. Lo importante es que para los conductistas los eventos mentales no son la causa de la conducta. La conducta puede ser entendida, predecida y controlada sin tomar en consideración los eventos mentales. Estos son, efectivamente productos colaterales o resultados de la conducta abierta.

Los seres humanos actuamos constantemente y ese actuar es nuestra conducta. En muchas ocasiones, sin embargo, alguna entidad fuera de nosotros mismos solicita que actuemos de una manera determinada, o aun solamente espera que lo hagamos (y nosotros lo aceptamos o lo sabemos), estas conductas solicitadas, típicas de la actividad educativa, son las que el conductismo moderno distingue de las conductas naturalmente existentes en todo individuo. La conducta reflexiva, a su vez, no está incluida en la conducta operante, la cual es la que opera sobre el ambiente. Skinner en cierto modo deja entrar un cierto matiz de naturalidad cuando dice: “nadie tiene que preguntar cómo se motiva a un bebé; naturalmente explora todo lo que está a su alcance, a menos que fuerzas y limitaciones hayan reprimido su conductas”

Por otra parte, la naturaleza del ambiente y de la conducta tiene orden y no son caprichosas. Si existe este orden y puede ser estudiado, y si el individuo naturalmente emite conductas, entonces las conductas pueden ser determinadas. Ahora bien, será factible, descubrir el orden, predecir y controlarlo, sin tener en cuenta los eventos internos, dado que las causas principales de la conducta están en el ambiente y si esto es factible, ¿Cómo hacerlo?

Sabemos que, básicamente, la posición asociacionista enfatizó la relación entre estímulo y respuesta, y afirmó que el aprendizaje ocurre por la contigüidad entre estos dos elementos. La posición de Skinner va más allá y encuentra tres elementos en su paradigma de la conducta operante. El primero es la ocasión en la cual una respuesta ocurre. Esta ocasión podría ser un estímulo discriminativo visible, o una especie de estímulo que no necesariamente sea visible al observador, ni “conscientemente” visible al sujeto. El segundo elemento es la respuesta que ocurre. El tercer elemento son las contingencias de reforzamiento las cuales forman la relación entre el estímulo y la respuesta. Las consecuencias solamente ocurren si la respuesta es emitida en presencia del estímulo discriminativo. Esta es la forma más sencilla de explicar el concepto de Aprendizaje de Skinner.

Los elementos más destacados son: la existencia de un estímulo (E), la emisión de una respuesta (R) en forma de conducta operante y una contingencia de refuerzo.

La Conducta Operante, es la que resulta del hecho de que los organismos están en constante actividad, lo cual los pone en contacto interactuante con su ambiente. Esta conducta constante es emitida y no necesariamente solicitada. Dado que la conducta operante afecta al ambiente, derivará por consiguiente en consecuencias. El reforzamiento, solamente puede ocurrir si la respuesta ha ocurrido. En otras palabras el reforzamiento es contingente respecto de las conductas del organismo, y a eso se le llama contingencia del reforzamiento. Las respuestas, en tales condiciones, pueden ser casi cualquier tipo de conducta operante que emite el individuo.

El Reforzamiento, las consecuencias de una conducta pueden ser positivas, negativas o neutras. Las consecuencias positivas son, en general, reforzadoras, en el sentido de que aumentan la probabilidad de una respuesta. Puede decirse, en términos sencillos que un refuerzo es una recompensa (elogios, felicitaciones, aplausos, obsequios, etc.). ¿Cómo funciona el reforzamiento?, ¿Por qué algunas conductas son más duraderas que otras? Un elemento importante en esta teoría es el programa de reforzamiento. El primer concepto importante es que el reforzamiento intermitente es más valioso que el reforzamiento continuo. Si cada vez que ocurre una respuesta es seguida por un refuerzo, esto se llama preliminares de la conducta dado que provee un consistente reforzamiento, lo cual lo conlleva a un aumento rápido del aprendizaje. Pero una vez que estas primeras etapas han sido establecidas es mejor mantener la conducta con programas de reforzamiento intermitente, o sea, con intervalos cada vez mayores entre los premios.

ESTIMULO —RESPUESTA—REFORZAMIENTO

La extinción, cuando se discontinúa o se corta el reforzamiento de una conducta determinada se produce una declinación notable en la frecuencia de la respuesta,

lo cual con llevará eventualmente a una desaparición total de la conducta, a este proceso, los conductistas le llaman extinción; ejemplo? si dejamos de reforzar el hábito de la lectura, éste se extinguirá; tal es el caso de los alfabetos funcionales.

Generalización de Estímulos, significa que cuando una clase de respuesta ha sido consistentemente reforzada, las respuestas mismas tienden a generalizarse, por ejemplo: un niño que ha sido consistentemente reforzado para cantar ciertas canciones o contar ciertos cuentos, podría ampliar su conducta a nivel de cantar otras canciones, contar otros cuentos o moverse de la modalidad de cantar al contar o viceversa.

Discriminación de Estímulos, el extremo opuesto a la generalización de estímulos es su discriminación.

Las características básicas de la discriminación consisten en que aparecen respuestas diferenciales en presencia de variaciones de estímulos; ejemplo: discriminar la mantequilla de la margarina; discriminar el cuadrado de los demás cuadriláteros.

Diferenciación de Respuestas, este proceso también se conoce como moldeamiento de la respuesta o encadenamiento: consiste en el mejoramiento gradual de los aspectos de la conducta que están siendo reforzados y la reducción gradual de los aspectos de la conducta que se desea sean extinguidos.

Este tipo de diferenciación puede ser usado para lograr un aumento en la duración y fuerza de la respuesta. Aclaremos con un ejemplo: Queremos reforzar para que un estudiante llegue a dominar las tablas de multiplicar; el alumno únicamente aprenderá la tabla del 2 al 4, pero luego de ensayos sucesivos y estimulaciones permanentes, eventualmente se puede llegar a la conducta deseada, que sería aprender las demás tablas de multiplicar.

Reforzadores Negativos y Castigo, un reforzador negativo aumenta la probabilidad de la conducta cuando se evita o termina la aplicación de tal

elemento, por ejemplo cuando llueve (estímulo negativo), las personas escapan (respuesta), en este caso una conducta ha sido reforzada porque ella a puesto fin a un elemento negativo (la lluvia). Por otra parte, el castigo es lo opuesto al reforzamiento negativo. Este tiene un propósito: suprimir o reducir la probabilidad de una respuesta, tomemos el mismo ejemplo anterior; ahora supongamos que el lugar donde iban a escampar las personas no pudo ser ocupado por que fue impedido de entrar en él (reforzador negativo) y disminuye radicalmente una nueva aparición de respuesta del mismo tipo.

La actividad docente deberá concentrarse en proporcionar estímulos adecuados en el momento oportuno, obteniendo en esta forma modificaciones conductuales de los alumnos en el sentido deseado.

UTILIDAD DEL CONDUCTIVISMO EN LA EDUCACIÓN

Como personas comprometidas con la educación, nuestro interés se centra, en que, en un momento determinado, quienes aprenden pueden adquirir una serie de habilidades y conocimientos, modificar su ambiente y corregir su propio aprendizaje.

Las teorías conductistas, al dirigir su atención sobre los estímulos que determinan las respuestas de las personas, resaltan la importancia que tiene el ambiente en el control del comportamiento.

En la enseñanza, el principio del reforzamiento es esencial para el aprendizaje. El profesor deberá poner especial atención a las respuestas de los alumnos, identificando cuales podrán ser seguidas de reforzamiento, y cuidar aquellos estímulos del ambiente que influyen en la conducta del alumno no, manejando los procesos conductuales en el salón de clases (reforzar moldear, generalizar, discriminar, reforzamientos diferenciales de otras conductas, extinción, etc.). En el campo de la educación los conductistas hicieron un gran aporte con la creación de los materiales de enseñanza programada. Para la elaboración de estos materiales se segmenta la información en pequeños contenidos que son

representados a los alumnos y seguidos por preguntas que desencadenan respuestas en ellos. Si éstos las expresan correctamente son reforzados en el mismo material.

TEORÍA DEL APRENDIZAJE DE JEAN PIAGET

Definida también como "Teoría del Desarrollo: por la relación que existe "entre el desarrollo psicológico y el proceso de aprendizaje; éste desarrollo empieza desde que el niño nace y evoluciona hacia la madurez; pero los pasos y el ambiente difieren en cada niño aunque sus etapas son bastante similares. Alude al tiempo como un limitante en el aprendizaje en razón de que ciertos hechos se dan en ciertas etapas del individuo, paso a paso el niño evoluciona hacia una inteligencia más madura.

Esta posición tiene importantes implicaciones en la práctica docente y en el desarrollo del currículo. Por un lado da la posibilidad de considerar al niño como un ser individual único e irrepetible con sus propias e intransferibles características personales; por otro sugiere la existencia de caracteres generales comunes a cada tramo de edad, capaces de explicar casi como un estereotipo la mayoría de las unificaciones relevantes de este tramo.

El enfoque básico de Piaget es llamado por él Epistemología Genética que significa el estudio de los problemas acerca de cómo se llega a conocer; el mundo exterior a través de los sentidos.

Su posición filosófica es fundamentalmente Kantiana: ella enfatiza que el mundo real y las relaciones de causa-efecto que hacen las personas, son construcciones de la mente. La información recibida a través de las percepciones es cambiada por concepciones o construcciones, las cuales se organizan en estructuras coherentes siendo a través de ellas que las personas perciben o entienden el mundo exterior. En tal sentido, la realidad es esencialmente una reconstrucción a través de procesos mentales operados. Por los sentidos.

Se puede decir que Piaget no acepta ni la teoría netamente genética ni las teorías ambientales sino que incorpora ambos aspectos. El niño es un organismo biológico con un sistema de reflejos y ciertas pulsaciones genéticas de hambre, equilibrio y un impulso por tener independencia de su ambiente, busca estimulación, muestra curiosidad, por tanto el organismo humano funciona e interactúa en el ambiente. Los seres humanos son productos de su construcción genética y de los elementos ambientales, vale decir que se nace con estructuras mentales según Kant, Piaget en cambio, enfatiza que estas estructuras son más bien aprendidas; en este sentido la posición Piagetiana es coherente consigo mismo. Si el mundo exterior adquiere trascendencia para los seres humanos en función de reestructuraciones que se operan en la mente, por lo tanto hay la necesidad de interactuar activamente en este mundo, no solamente percibir los objetos, sino indagar sobre ellos a fin de poder entenderlos y estructurarlos mentalmente (esto es lo que hacen los niños y que a veces resulta molesto para padres y maestros).

Piaget enfatiza que el desarrollo de la inteligencia es una adaptación de la persona al mundo o ambiente que le rodea, se desarrolla a través del proceso de maduración, proceso que también incluye directamente el aprendizaje..

Para Piaget existen dos tipos de aprendizaje, el primero es el aprendizaje que incluye la puesta en marcha por parte del organismo, de nuevas respuestas o situaciones específicas, pero sin que necesariamente domine o construya nuevas estructuras subyacentes. El segundo tipo de aprendizaje consiste en la adquisición de una nueva estructura de operaciones mentales a través del proceso de equilibrio. Este segundo tipo de aprendizaje es más estable y duradero porque puede ser generalizado. Es realmente el verdadero aprendizaje, y en él adquieren radical importancia las acciones educativas. Todo docente está permanentemente promoviendo aprendizajes de este segundo tipo, mientras que es la vida misma la constante proveedora de aprendizajes de primer tipo.

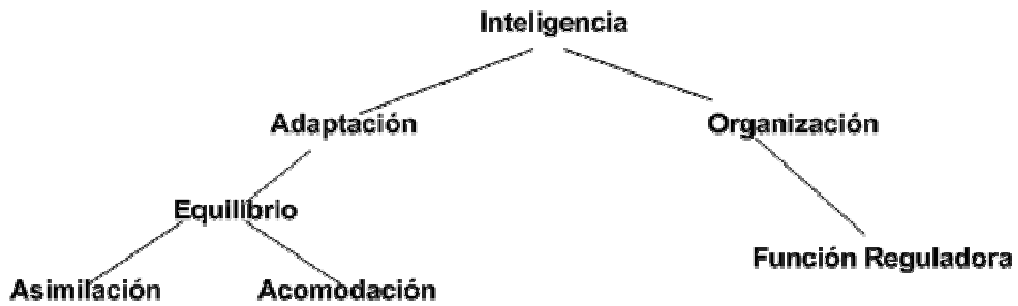
Ejemplo: Cuando el niño en la edad de dos años a tres años toma un lápiz frente a una hoja de papel, garabatea. Esto es producto del primer tipo de aprendizaje.

Pero si el niño aprende a discriminar formas, por ejemplo el cuadrado y lo plasma en el papel, se refiere el segundo tipo de aprendizaje, en el que interviene la orientación del profesor, lo que le permite distinguir el cuadrado entre los demás cuadriláteros.

Para llegar a este momento se ha producido la generalización sobre la base de los elementos comunes.

La inteligencia está compuesta por dos elementos fundamentales: la adaptación y la organización. La adaptación es equilibrio entre la asimilación y la acomodación, y la organización es una función obligatoria que se realiza a través de las estructuras. Piaget pone énfasis en el equilibrio, y la adaptación es un equilibrio que ha sido alcanzado a través de la asimilación de los elementos del ambiente por parte del organismo y su acomodación, lo cual es una modificación de los esquemas o estructuras mentales como resultado de las nuevas experiencias. En tal sentido los individuos no solamente responden a su ambiente sino que además actúan en él.

La inteligencia se desarrolla a través de la asimilación de la realidad y la acomodación a la misma. Mientras que la adaptación lograda a través de equilibrios sucesivos es un proceso activo; paralelamente el organismo necesita organizar y estructurar sus experiencias. Así es como, por la adaptación a las experiencias y estímulos del ambiente, el pensamiento se organiza a sí mismo y es a través, de esta organización que se estructura.



Es posible identificar tres elementos característicos de la inteligencia:

El primero es la función de la inteligencia que es el proceso de organización y adaptación a través de la asimilación y la acomodación en la búsqueda de un equilibrio mental. El segundo es la estructura de la inteligencia conformada por las propiedades organizacionales de las operaciones y de los esquemas. El tercero es el contenido de la inteligencia el cual se refleja en la conducta o actividad observable tanto sensorio-motor como conceptual.

Estos son los elementos básicos de la construcción de la inteligencia del niño. Es necesario también entender que en el proceso del desarrollo de la inteligencia, cada niño pasa por tres etapas cada una de las cuales es diferente de las otras y tiene además ciertas subetapas.

Inteligencia sensorio-motriz que se extiende de 0 a 2 años.

Preparación y organización de la inteligencia operatoria concreta en clases, relaciones y números de 2 a 11 años ó 12 años.

Operaciones formales, y comienza aproximadamente de los 12 a 16 años.

Primer Período: Inteligencia Sensoriomotriz

El período de la inteligencia sensorio-motriz comprende aproximadamente los 18 primeros meses de vida. Se caracteriza por el desarrollo mental, comienza con la capacidad para experimentar los reflejos y termina cuando el lenguaje y otras formas simbólicas de representar el mundo aparecen por primera vez. Este período se divide en seis subestadios

Subestadios 1 y 2

Ejercitación de reflejos, reacciones cíclicas primarias. La tendencia a repetir acciones reflejas y a asimilar los nuevos objetos aparece en el lapso de una hora a partir del nacimiento. Antes de finalizar el primer mes que es aproximadamente lo que dura el estadio 1 se forma ya una serie de esquemas de acción de ese tipo. En el estadio 2 la nueva capacitación para seguir los objetos con la vista permite a los bebés explorar los alrededores. En este estadio aparecen nuevas actividades que no derivan directamente de reflejos, los niños comienzan a coordinar los movimientos del brazo y de la boca, lo que les permite por ejemplo chuparse los dedos a voluntad. Piaget llama a estas actividades las primeras adaptaciones adquiridas.

La vista y el oído están también coordinados a los ciclos de acción de este tipo, es a lo que Piaget llama reacciones cíclicas primarias

Subestadio 3

Las reacciones cíclicas secundarias, son movimientos centrados en un resultado que se produce en el medio exterior, con el solo fin de mantenerlo; ejemplo cuando se le da un nuevo juguete y el niño obtiene un resultado satisfactorio trata de reproducirlo?

Subestadio 4

Coordinación de esquemas secundarios, el niño ya no trata solo de repetir o de prolongar un efecto que a descubierto u observado casualmente, sino que persigue un fin no inmediatamente alcanzable y procura llegar a él por diversos medios; por ejemplo si un niño quiere alcanzar un juguete que está sobre la cama a cierta distancia de él, primero trata de alcanzarlo directamente, al no lograrlo, hala la cubrecama para atrapar el juguete hacia él (inteligencia práctica).

Subestadio 5

Reacciones cíclicas terciarias, en este estadio el niño se acomoda a situaciones nuevas y repite las acciones experimentadas pero introduciéndoles variantes. Cuando juega, repite acciones y usa ruidos en forma reiterada, repite los movimientos requeridos para mantener el equilibrio e introduce variantes en sus juegos.

Subestadio 6

La invención de nuevos medios por vía de combinaciones mentales, el niño comienza a inventar y descubrir, empieza a reemplazar el tanteo sensoriomotor con combinaciones mentales que le dan inmediata solución a los problemas es decir comienza a ser capaz de representar mentalmente el mundo exterior en imágenes, recuerdos y símbolos que pueden combinar sin necesidad de más acciones físicas. El juego se torna simbólico, pues los niños simulan ahora acciones o hacen que sus juguetes los ejecuten.

La nueva capacidad de representación mental desempeña también un papel importante en el desarrollo del pensamiento conceptual.

Piaget destaca la relación de las actividades de cada niño y su aptitud para organizarlas con las oportunidades que se les ofrecen en su ambiente. Esto significa que un niño de un medio estimulante rodeado de adultos u otros niños

que juegan con él, enriqueciendo sus experiencias y ayudando a organizarlas, será más adelantado que los niños cuyo ambiente es menos estimulante y que reciben cuidados insuficientes.

Segundo Período: Inteligencia Representativa

Este período abarca desde aproximadamente los 18 meses hasta alrededor de los 11 ó 12 años y consiste en la preparación para las operaciones concretas con clases, relaciones y números y la realización de ello.

Este período se subdivide en:

b.1. Subperíodo preparatorio. Va desde los 18 meses aproximadamente hasta alrededor de los siete años y comprende dos estadios.

b.1.1. Estadio Pre-conceptual.- Inmediatamente después del período sensorio motor hasta alrededor de los cuatro años, aquí el pensamiento si bien es representativo, no es aun conceptual.

El pequeño no puede aun comprender como se forma clases ni relaciones internas entre ellas; pero ve por ejemplo, semejanzas entre las nubes y el humo de una pipa, o agrupa cosas porque significan algo para él sin entender instrucciones. El pensamiento del niño orientado hacia su propio punto de vista y la tendencia verlo todo en relación consigo mismo es lo que Piaget llama “pensamiento egocéntrico.”

Atribuye vida y sentimiento a todos los objetos inicialmente, y más tarde solo lo hace con aquellos que se mueven, cree que las cosas naturales son hechas por el hombre y que pueden ser influenciadas por sus deseos.

En este estadio, el monólogo representa un papel importante en el pensamiento de los niños.

Hacia el final del estadio proconceptual, el pensamiento de los niños alcanza un desarrollo que los capacita para dar las razones de sus creencias. Su pensamiento se mantiene egocéntrico pero llega a algunos conceptos verdaderos.

b.1.2. Estadio Intuitivo,- Va aproximadamente desde los cuatro años y medio hasta los siete años. En este estadio se produce una evolución que permite a los niños comenzar a dar las razones de sus creencias y acciones así como a formar algunos conceptos, pero su pensamiento no es aún operativo. Todavía no pueden hacer comparaciones mentalmente, sino que deben hacerlas una a la vez y en forma prácticas Debido a la falta de representación mental, su pensamiento está dominado por las percepciones inmediatas y sus juicios adolecen de la variabilidad típica de la percepción, En este estadio, los juegos de simulación comienzan a hacerse cada vez menos frecuentes.

En vez de usar una cosa para representar a otra en la fantasía, los niños empiezan a imitar la realidad, representan escenas de la vida familiar con muñecas y en juegos colectivos imitan acontecimientos de la vida familiar.

De las observaciones hechas, Piaget concluye que la formación de imágenes mentales u otra representación de los cuerpos, es el resultado de la abstracción de las propiedades de dichas formas mientras el niño manipula los objetos.

b.2. Subperíodo de las operaciones concretas. Este período abarca desde alrededor de los siete años hasta la adolescencia. Comienza cuando la formación de clases y series se efectúan en la mente, o sea que, las acciones físicas empiezan a interiorizarse como acciones mentales u operaciones.

Hay diferencias evidentes en el proceder de los niños que han alcanzado este estadio, con respecto a los anteriores. Los niños cuyo pensamiento es operativo, ordenan rápidamente, completan series, seleccionan, clasifican y agrupan teniendo en cuenta varias características a la vez.

Al inicio del período coinciden con la edad de que el egocentrismo disminuye notablemente y en la que la verdadera cooperación con los demás reemplaza el juego aislado; sin embargo, el pensamiento concreto muestra algunas limitaciones; éstas se manifiestan en las dificultades de los niños para tratar problemas verbales, en sus actitudes respecto a las reglas y sus exigencias acerca del origen de los objetos y los nombres, en su proceder mediante el ensayo y error en lugar de construir hipótesis para resolver problemas; en su incapacidad para ver reglas generales o admitir suposiciones, así como para ir más allá de los datos conocidos o para imaginar nuevas probabilidades o nuevas explicaciones.

En este período disminuye notoriamente el número de los juguetes simbólicos y desaparecen los compañeros imaginarios, pero hay una evolución hacia la representación teatral.

C.- Tercer Período: De las Operaciones Formales o Abstractas

Abarca desde los once años a las quince andas y comprende dos sub períodos.

a) de la organización.

b) de la realización de combinatoria y de grupo.

En este período el niño piensa más allá de la realidad, es capaz de usar conceptos verbales en reemplazo de los objetos concretos y establece relaciones. Entiende y aprecia abstracciones simbólicas y conceptos de segundo orden.

Piaget denomina pensamiento hipotético educativo a las operaciones mentales de los adolescentes adultos.

En las operaciones formales se parte de una hipótesis para alcanzar deducciones lógicas, lo que permite resolver un problema a través de la creación de un conjunto abstracto.

Utilización en la Educación.

La teoría de Jean Piaget ha contribuido a la educación con principios valiosos que ayudan al maestro a orientar el proceso enseñanza-aprendizaje.

Da pautas generales del desarrollo intelectual del niño, señalando características específicas para cada etapa evolutiva, relacionando el aprendizaje con la maduración proporcionando mecanismos especiales de estimulación para desarrollar el proceso de maduración y la inteligencia."

TEORÍA COGNOSCITIVISTA

La teoría cognoscitivista tiene sus raíces en las corrientes filosóficas denominadas relativismo positivo y fenomenológico.

Esta corriente psicológica del aprendizaje se aboca al estudio de los procesos cognoscitivistas y parte del supuesto de que existen diferentes tipos de aprendizaje, esto indica que no es posible explicar con una sola teoría todos los aprendizajes. Ejemplo: aprendizaje de tipo afectivo.

Hizo su irrupción en los primeros años del presente siglo respaldada por psicólogos alemanes como Wertheimer, Kohler, Koffa y Lewin. El desarrollo de esta línea cognoscitivista fue una reacción contra el conductismo de Watson Holt y Tolman rechazaron fuertemente conceptos de condicionamiento y enfatizan desde su punto de vista que los individuos no responden tanto a estímulos sino que actúan sobre la base de creencias, convicciones actitudes y deseos de alcanzar ciertas metas, esta posición es conocida como conductismo-cognoscitivista.

Esto fue esencial para los partidarios de la GESTALT, cuyo principal aporte está constituido por la idea de que los individuos conocen el mundo mediante totalidades y no a través de fragmentos separados. Los aportes de la Psicología experimental moderna y de Piaget conforman otro de sus elementos básicos. Se

piensa que los aportes nuevos del cognoscitivismo son de tal magnitud que solo con ellos bastaría para intentar el conocimiento de la conducta del ser humano.

Utilidad del Cognoscitivismo en la Educación

Una vez comprendidas las fundamentaciones esenciales de esta teoría nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Qué es posible hacer para que ocurra el aprendizaje significativo? ¿Quién será el responsable de hacerlo?

Según Ausubel la respuesta a estas interrogantes hacen referencia a todos aquellos elementos que participan en el proceso educativo, específicamente dos elementos; el que transmite la información e interacción con el alumno puede ser un profesor, un libro de texto, un audiovisual, etc.) y el aprendiz quien modificará su conducta al aprender la información.

Quién transmite la información puede contribuir al aprendizaje significativo organizándolo y estructurándolo adecuadamente a través de la forma de presentar la información, la utilización de procesos psicológicos adecuados y de recursos didácticos.

Esto conlleva a determinar que el docente comprenda las características que requiere poseer un material o contenido a aprender para facilitar el aprendizaje significativo, así como las características del proceso que sigue el aprendizaje, de tal forma que se provea de todas las condiciones posibles que procuren el aprendizaje.

Esto implica que el docente intente planear y controlar las condiciones ambientales externas que influyen en el aprendizaje.

Por otro lado, el alumno puede contribuir de diversas maneras a lograr el aprendizaje significativo. Ausubel las resume señalando que el estudiante debe mostrar una actitud positiva; esto implica efectuar procesos para capacitar, retener y codificar la información.

Hasta aquí solo se ha visto una de las dimensiones del aprendizaje que, se refiere a los tipos significativo y repetitivo, veamos ahora la otra dimensión en que Ausubel clasifica el aprendizaje.

1.- Aprendizaje por Recepción

Por ejemplo en la clase tradicional el alumno es receptor de la información, una vez recibida la procesa de manera significativa o repetitiva, dependiendo lógicamente del contenido de la información y de la actitud del alumno, mas no de la forma receptiva que se lleva a cabo el aprendizaje.

Son constantes las críticas a este tipo de aprendizaje por considerarse que todo aprendizaje es significativo, a esto Ausubel argumenta que lo significativo o repetitivo del aprendizaje no depende tanto de la forma en que esto ocurra sino de otros factores.

2.- Aprendizaje por Descubrimiento

No se da al alumno el contenido principal a aprender sino que lo debe descubrir. La tarea del maestro consiste en darle al alumno pistas o indicios para que llegue por sí mismo al aprendizaje.

Estas dos formas se conjugan puesto que el aprendizaje significativo puede ser por recepción o descubrimiento y lo mismo sucede respecto al aprendizaje repetitivo.

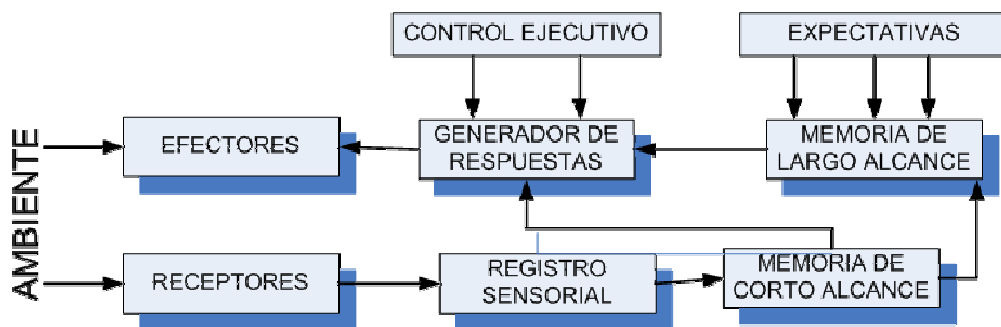
TEORÍAS DEL APRENDIZAJE DE ROBERT GAGNE

Esta teoría es notable por su característica ecléctica, se encuentra organizada y ha sido considerada como única teoría verdaderamente sistemática. En ella se encuentra una verdadera unión importante de conceptos y variables conductistas y cognoscitivistas, se advierte conceptos de la posición evolutiva de Piaget y un reconocimiento de la importancia del aprendizaje social al estilo de Bandura. La compleja suma de estas situaciones la constituyen como una teoría ecléctica. El enfoque de Gagné ha sido organizado en términos de cuatro partes específicas:

1.- Proceso de Aprendizaje.

Para Gagné el aprendizaje es el cambio de una capacidad o disposición humana que persiste durante cierto tiempo y no puede ser explicado a través de los procesos de maduración. Este tipo de cambio sucede en la conducta inferenciándose de que el resultado se logra solamente a través del aprendizaje, las actitudes, el interés, el valor y también en el cambio de conductas. Los procesos de aprendizaje según Gagné se expresan en el modelo de procesamientos de la información. Este modelo explica lo que sucede internamente dentro del proceso de aprendizaje.

MODELO DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN



A través de los receptores (órganos sensoriales) la información pasa al registro sensorial donde las percepciones de los objetos y eventos son codificados. Luego la información pasa a la memoria de corto alcance donde es nuevamente codificada esta vez en forma conceptual.

Si Hay un estímulo adecuado, la información se repetirá internamente un cierto número de veces, lo que Ayudará a que pase a la memoria de largo alcance, aquí es posible que la información esté relacionada con otra ya existente, en tal caso puede ser inmediatamente codificada, una vez que la información ha sido registrada puede ser retirada o recuperada a través de un estímulo externo y pasará al generador de respuestas, el cual tiene la función de transformar la información en acción, luego la información pasa a través de los efectores hacia el ambiente.

El control ejecutivo y expectativas son elementos de motivación tanto intrínseca como extrínseca que preparan o estimulan a la persona para que pueda codificar y decodificar la información.

Estos elementos constituyen los organismos internos de Aprendizaje los mismos que se transforman en fases o etapas del acto de aprender: motivación, aprehensión, adquisición, retención, recuperación, generalización, desempeño y retroalimentación.

2.- CAPACIDADES APRENDIDAS

Existen cinco clases de capacidades que puede ser aprendidas y que difieren unas de otras.

-Las destrezas motoras, la enseñanza se da a través de prácticas reforzadas a las respuestas motoras. Ejemplo, aprendizaje del idioma.

-La información verbal, la enseñanza debe darse a través de un amplio contexto significativo. Ejemplo, el estudiante aprende gran cantidad de información de nombres, hechos, generalizaciones y otras informaciones verbales.

-Destrezas o habilidades intelectuales, en los procesos educativos se aprende gran cantidad de destrezas intelectuales, la habilidad básica con discriminaciones, conceptos, reglas matemáticas, lenguaje, etc. El aprendizaje de este tipo de habilidades depende del aprendizaje anterior.

-Las actitudes, se debe fomentar actitudes de honestidad, habilidad, ayuda mutua, las que deben ser adquiridas y reforzadas, también es necesario fomentar actitudes como promover agrado por las matemáticas, literatura, música, deportes, etc.

-Estrategias cognoscitivas, constituyen formas con las que el estudiante cuenta para controlar los procesos de aprendizaje, son muy importantes para gobernar el propio proceso de atender, aprender y pensar. Esta idea plantea no solamente el aprendizaje de contenidos sino también de procesos. Ejemplo: Algunos alumnos

son buenos para crear y manejar imágenes esto es una destreza mental, cuando estos alumnos usan las imágenes con el fin de aprender algo, las imágenes funcionan como estrategias cognoscitivas.

3.- Tipos de Aprendizaje.

Gagné presenta ocho tipos de aprendizaje haciendo énfasis en la interpretación de los cinco dominios señalados anteriormente. Estos dominios son representaciones de los resultados del aprendizaje, mientras que los tipos son parte del proceso de aprendizaje. Estos ocho tipos son:

- Aprendizaje de señales o equivalente al condicionamiento clásico o de reflejos).
- Aprendizaje de estímulo respuesta (equivalente al condicionamiento instrumental u operante).
- Encadenamiento motor.
- Asociación verbal (E - R en el área verbal).
- Discriminación múltiple.
- Aprendizaje de conceptos,
- Aprendizaje de principios,
- Resolución de problemas.

Utilidad de la Teoría de Gagné en la Educación

Configura una psicología que utiliza aportes significativos y relevantes de otros campos y que toma elementos tanto del sector conductista y cognoscitivista. Además plantea sus propios aportes respecto de la estructura de los conocimientos y las destrezas, a través de sus cinco dominios.

Propone un sistema organizado de información, con estudios de condiciones previas, procesos y resultados del aprendizaje. Responde no solamente al cómo

aprenden las personas, sino también a cuál es la relación entre aprendizaje y enseñanza.

2.5. Hipótesis

Una alimentación saludable incide en el proceso de aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute.

2.6 Señalamiento de Variables

Variable Independiente:

- Alimentación Saludable.

Variable Dependiente:

- Aprendizaje.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Enfoque

Los datos que se obtendrán en esta investigación tendrán un enfoque:

- Cualitativo
- Cuantitativo

Cualitativo porque se interpretará, analizará una problemática cultural o socio educativo y cuantitativo porque se obtendrán datos numéricos que serán tabulados estadísticamente.

3.2 Modalidad básica de la investigación

El trabajo de investigación se realizara con los niños del primer año de educación básica, indagando información de los niños a través de la observación directa y de encuestas, en cuanto a los padres de familia es primordial obtener de ellos también datos, mediante encuestas que puedan desarrollar en completa libertad y sin ningún problema, esta información nos ayudará a crear conciencia en ellos de la importancia de formar hábitos alimenticios más saludables en los niños.

Para lograr recolectar la mayor cantidad de información y datos que posibiliten nuestro trabajo también nos apoyaremos en otros tipos de investigación como:

- De Campo: Porque se investigara en el lugar de los hechos y se obtendrá la información directamente en la realidad, por lo tanto, será a través de la observación directa.
- Documental bibliográfica: Porque se consulta en libros, textos, revistas, Periódicos, e internet.

3.3 Nivel o tipo de investigación

- Exploratoria: Porque indaga las características del problema, formulara hipótesis de trabajo y seleccionara la metodología a utilizar.
- Descriptiva: Por cuanto se caracteriza las particularidades del problema en lo que respecta a su origen y desarrollo.

3.4 Población y muestra: La población a investigar está organizado de la siguiente manera:

Tabla 1 Población y muestra

Población	Cantidad
Padres de familia	30
Niños	30
Profesoras	1
TOTAL	61

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Aprendizaje

Tabla 3 Variable dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.	Habilidades Destrezas Conocimientos Conductas Valores Razonamientos	Atención Concentración Memoria	¿Resalta características importantes a través de la observación? ¿Clasifica según los atributos de los objetos? ¿Asimila conocimientos con facilidad? ¿Reconstruye cuentos y fabulas usando sus palabras? ¿Retiene información (canciones, recitaciones, trabalenguas) ¿Demuestra iniciativa en las horas de clase? ¿Emite criterios de valor?	Cuestionario Encuesta

3.6 Plan de recolección de la información:

Para el presente proyecto este es el plan de recolección de información:

Tabla 4 Plan de recolección de información.

¿Para qué?	Para lograr los objetivos planteados en el proyecto.
¿De qué personas u objetos?	De los niños, padres de familia y maestras de la escuela Isidro Ayora
¿Sobre qué aspectos?	La mala alimentación y su incidencia en el aprendizaje.
¿Quién?	Olga Patricia Cordero Urgilez.
¿Cuándo?	Desde julio hasta octubre del 2011
¿Dónde?	Escuela fiscal mixta "Isidro Ayora"
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En un ámbito de cordialidad y respeto mutuo.

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

3.7 Plan de procesamiento de la Información

Una vez recolectada la información mediante las encuestas aplicadas a los estudiantes se realizara la:

- Clasificar la información
- Tabular la información
- Elaboración de las tablas
- Elaboración de gráficos
- Realización de estadísticas
- Realización de una síntesis de los resultados.

CAPITULO IV ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

Entrevista a los estudiantes.

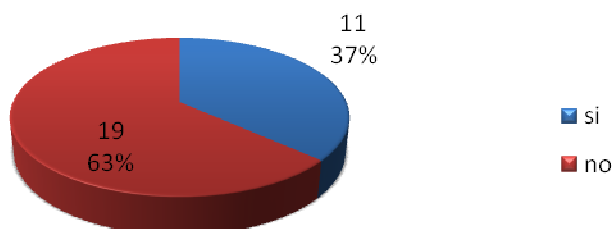
Pregunta 1.- ¿Te gustan las verduras?

Tabla 5 Pregunta 1

Variable	Frecuencia	Porcentaje
si	11	37%
no	19	63%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Gráfico N° 3



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Análisis

Luego de aplicada encuesta podemos determinar que el 63% de los estudiantes manifiestan que no les gusta las verduras, mientras que un 37% han dicho que si les gusta las verduras.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes encuestados sostienen que no les gustan las verduras, por lo que no las consumen y por lo tanto su desarrollo no es normal; mientras que la minoría si les gusta las verduras por lo que son parte de sus dietas.

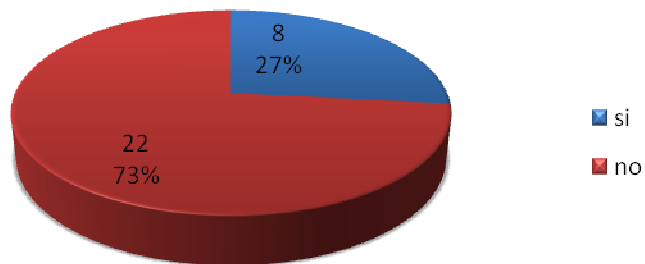
Pregunta 2.- ¿Comes todos los días frutas?

Tabla 6 Pregunta 2

Variable	Frecuencia	Porcentaje
si	8	27%
no	22	73%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Gráfico N° 4



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis

En la pregunta dos del grupo de estudiantes el 73% afirman q no consumen todos los días frutas y el 27% manifiestan que si las consumen todos los días.

Interpretación:

Más de la mitad de los niños responden que no consumen todos los días futas, ya sea porque no les agrada o porque sus mamás no las compran, no siendo así con el otro grupo que es más pequeño pero que sic consumen todos los días.

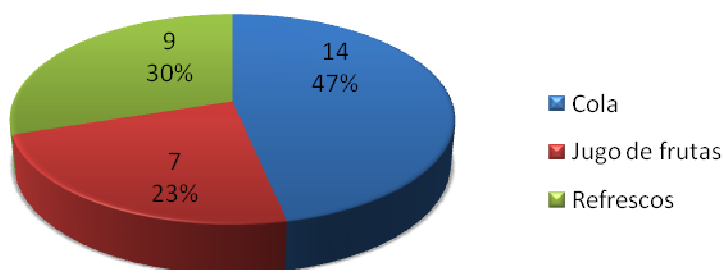
Pregunta 3.- ¿Qué bebida se consume normalmente en tu hogar a la hora del almuerzo?

Tabla 7 Pregunta 3

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Cola	14	47%
Jugo de frutas	7	23%
Refrescos	9	30%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Gráfico N°5



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Análisis:

Después de tabular los datos podemos observar que el 47% de los niños consumen cola en el almuerzo, el 30% refrescos y el 23% jugos de frutas.

Interpretación

Del grupo encuestado podemos observar que un porcentaje mayoritario consume cola (gaseosa) en la hora del almuerzo, y en un grupo menor consume jugo de frutas, situación que no ayuda para nada en la alimentación de los niños y esta provocando en ellos adicción a las gaseosas y aversión a las frutas.

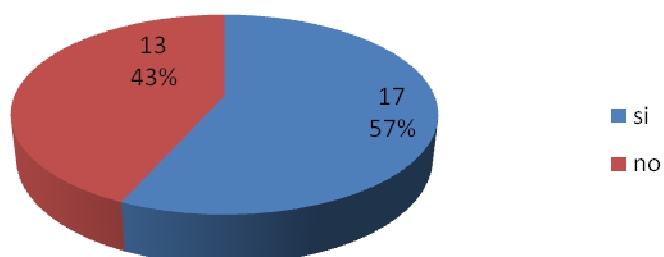
Pregunta 4.- ¿Desayunas antes de venir a la escuela?

Tabla 8 Pregunta 4

Variable	Frecuencia	Porcentajes
si	17	57%
no	13	43%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Gráfico N° 6



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Con la tabulación de los datos de la pregunta N°4, el 57% respondieron que si desayunan antes de venir a la escuela y 43% no, esto indica que casi la mitad de niños vienen a la escuela sin desayunar.

Interpretación:

En los resultados obtenidos en esta pregunta podemos observar que casi la mitad del alumnado viene sin desayunar, situación que provoca que los estudiantes estén desanimados y tengan poco interés por aprender y participar en actividades lúdicas.

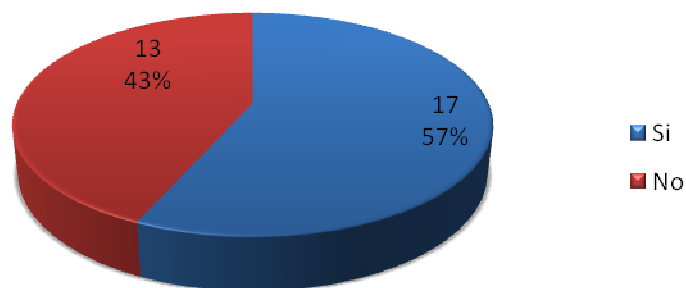
Pregunta 5.- ¿Consumes frecuentemente comida chatarra?

Tabla 9 Pregunta 5

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	17	57%
No	13	43%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N° 7



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Luego de la tabulación de datos de la pregunta N°5, encontramos que el 57% consumen frecuentemente comida chatarra y el 43% no lo hace.

Interpretación:

En el grupo de alumnos más de la mitad consumen frecuente mente comida chatarra, siendo esta una de las causas para que los alumnos se enfermen frecuentemente de problemas digestivos y además no consuman otros tipos de alimentos con mayor valor nutritivo.

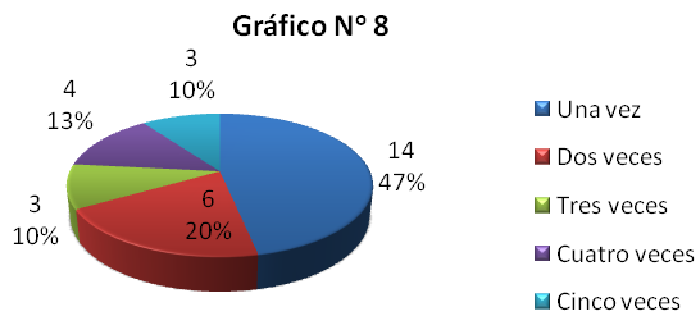
ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA

Pregunta 1.- ¿Cuántas veces a la semana prepara verduras?

Tabla 10 Pregunta 1

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Una vez	14	47%
Dos veces	6	20%
Tres veces	3	10%
Cuatro veces	4	13%
Cinco veces	3	10%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis

En la tabulación de la pregunta N°1 47% respondieron que preparan verduras una vez a la semana, 20% dos veces, 10% tres veces, 13% cuatro veces, y 10% cinco veces al semana.

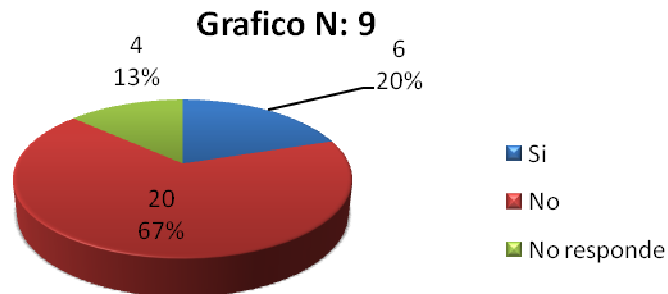
Interpretación: En los resultados obtenidos en esta pregunta nos indica que el grupo mayor es el que prepara una sola vez a la semana verduras, razón por la cual a los niños no les agrada ya que no tienen el consumo continuo como debería ser para su desarrollo normal.

Pregunta 2.- ¿Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el aprendizaje de los niños?

Tabla 11 Pregunta 2

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	6	20%
No	20	67%
No responde	4	13%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Luego de la tabulación de la pregunta N°2, 20% respondieron que SI es importante la alimentación en el aprendizaje y 67% respondieron que no y 13% no respondieron.

Interpretación:

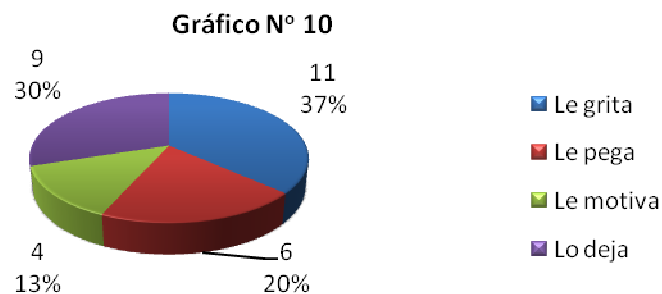
De todo de padres de familia, la mayor parte no cree que el aprendizaje y la alimentación estén relacionados por lo que no le dan la debida importancia a la nutrición de sus hijos.

Pregunta 3.- ¿Cuándo su niño no quiere comer qué hace?

Tabla 12 Pregunta 3

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Le grita	11	37%
Le pega	6	20%
Le motiva	4	13%
Lo deja	9	30%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

En la tabulación de la pregunta N°3 encontramos que el 37% les gritan a los niños cuando no quieren comer, 30% los dejan ya no les insisten para que coman, 20% les pegan y 13% los motivan con frases.

Interpretación:

En las horas de la comida podemos observar que la mayoría de los padres de familia optan por el maltrato verbal como una estrategia para forzar a los niños a alimentarse, sin darse cuenta que están lejos de ayudarlos ya que ellos convierten las horas de la comida en un suplicio para los niños en los que solo reciben gritos.

El otro grupo prefiere dejar a los niños a su gusto, esto quiere decir que coma si quiere y que no coma si no lo desea para no tener que lidiar con ellos.

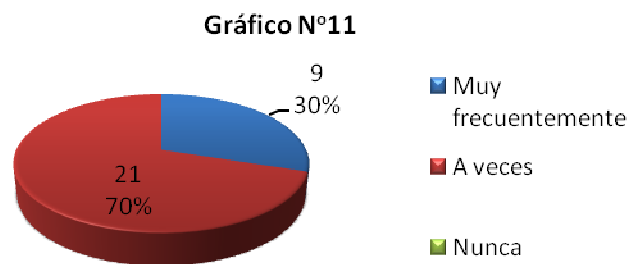
En un grupo más pequeño pero no menos importante tenemos a los que les pegan a los niños por no alimentarse como ellos lo desean, causándoles un daño mucho mayor que los anteriores pues así los niños se sirven los alimentos estos no les servirán de provecho alguno.

Pregunta 4.- ¿Con que frecuencia su niño toma leche?

Tabla 13 Pregunta 4

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Frecuentemente	9	30%
A veces	21	70%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Con la tabulación de la pregunta N°4 el 70% manifiesta que sus hijos consumen rara vez leche, mientras que un 30% responde que si consumen frecuentemente.

Interpretación:

La gran mayoría de los estudiantes no consumen la leche frecuentemente obviando así de su dieta un alimento que aporta valiosos nutrientes para su desarrollo físico y mental, no así en un porcentaje más pequeño de estudiantes que si se alimentan con este producto y se encuentran en una ventaja nutricional en relación al otro grupo antes mencionado.

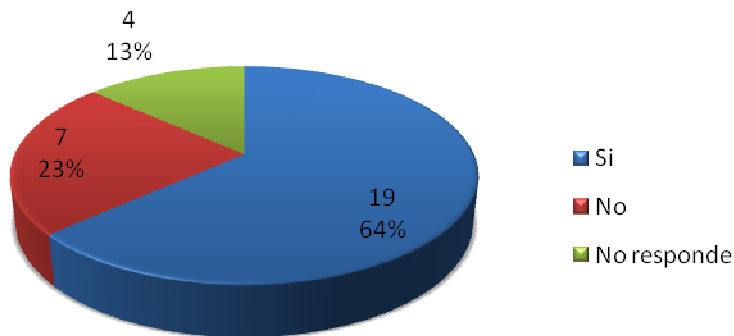
Pregunta 5.- ¿Sirve usted a su niño de manera regular alimentos hechos a base de granos integrales?

Tabla 14 Pregunta 5

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	19	64%
No	7	23%
No responde	4	13%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N: 12



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

En la pregunta N°5 64% respondieron que si les dan de manera regular granos integrales y 23% que no y 13% no respondieron.

Interpretación:

En cuanto a esta pregunta podemos darnos cuenta que un porcentaje considerable si alimenta sus hijos con granos integrales ya que forman parte de su alimentación diaria, pero otro grupo no lo hace pues manifiestan que a sus hijos no les gustan o que no tiene tiempo para poder prepararlos.

ENCUESTA A LAS PROFESORAS SOBRE EL RENDIMIENTOS DE LOS NIÑOS.

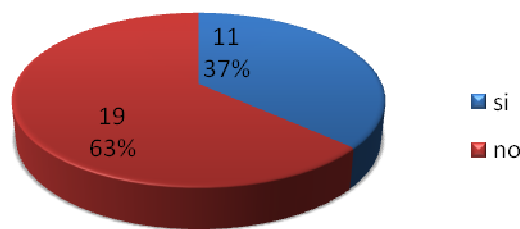
Pregunta 1.- ¿Sus alumnos prestan atención durante las horas de clase?

Tabla 15 Pregunta 1

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	11	37%
No	19	63%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N° 13



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

En la encuesta aplicada a la maestra del aula respondió que el 37% de los alumnos si prestan atención y el 63% no,.

Interpretación:

De los datos recogidos con la maestra podemos deducir que ellos están distraídos por diferentes circunstancias, una de ellas es el hambre porque viene temprano y sin desayunar.

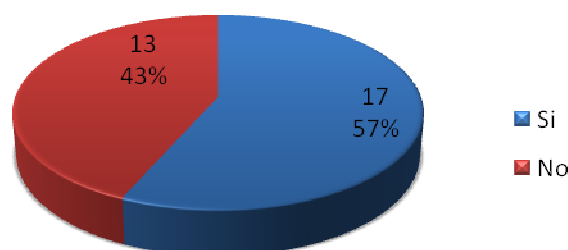
Pregunta 2.- ¿Clasifica objetos aplicando conocimientos aprendidos?

Tabla 16 Pregunta 2

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	17	57%
No	13	43%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N° 14



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Del total de estudiantes que tiene la maestra el 57% si pueden clasificar y 43% no.

Interpretación:

El porcentaje de estudiantes que si pueden clasificar es casi similar al que no lo pueden, pues la diferencia es poca en cuanto a los porcentajes establecidos en el análisis, los estudiantes que no pueden clasificar es porque no asimilan fácilmente las consignas y los conocimientos requeridos para realizar esta operación mental.

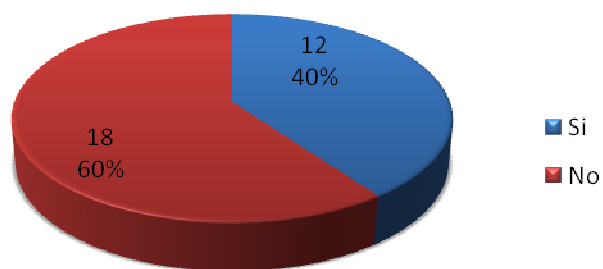
Pregunta 3.- ¿Asimila conocimientos con facilidad?

Tabla 17 Pregunta 3

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	12	40%
No	18	60%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N°15



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis

En la tabulación de los resultados el 40% de estudiantes si retiene la información pero el 60% problemas para retener la información por lapsos largos de tiempo.

Interpretación:

La dificultad que presentan los estudiantes para asimilar al información es porque los niños no cuentan con los nutrientes necesarios que los alimentos le pueden brindar.

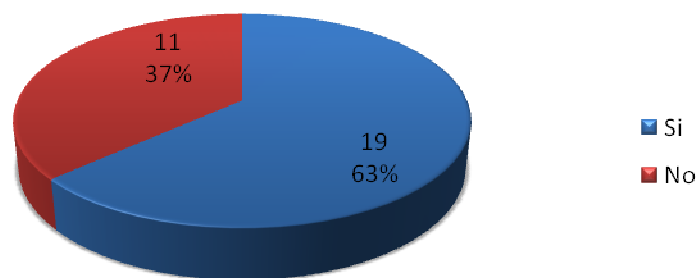
Pregunta 4.- ¿Reconstruye cuentos y fabulas usando sus palabras?

Tabla 18 Pregunta 4

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	63%
No	11	37%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N°16



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis e interpretación

En esta pregunta el índice del si es mayor al del no, ya que la maestra nos informa que del total de alumnos el 63% reconstruyen los cuentos y el 37% no.

Interpretación:

Aquí se evidencia que en el eje de del aprendizaje de comunicación verbal y no verbal, en el componente de los ejes de aprendizaje de expresión oral y escrita los niños presentan un índice medianamente satisfactorio.

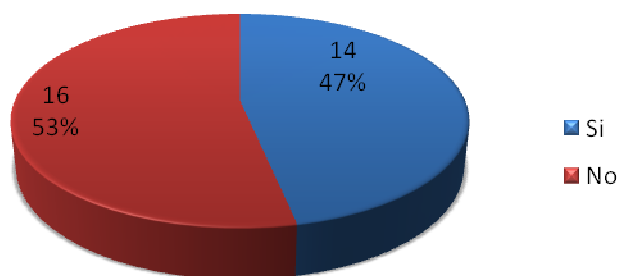
Pregunta 5.- Retiene información (canciones, recitaciones, trabalenguas)

Tabla 19 Pregunta 5

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	14	47%
No	16	53%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N° 17



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

Del análisis de la encuesta aplicada a la maestra podemos observar que el 47% si retiene la información y el 53% no.

Interpretación:

Los resultados obtenidos en esta pregunta se debe al bajo nivel de alimentación que los niños reciben en sus hogares, en algunos casos por motivos de trabajo y no tiene tiempo y en otros por falta conocimientos en cuanto a nutrición, están causando déficit en cuanto al aporte de nutrientes para ayudar al cerebro a realizar operaciones mentales como el de retener información por lapsos largos de tiempo.

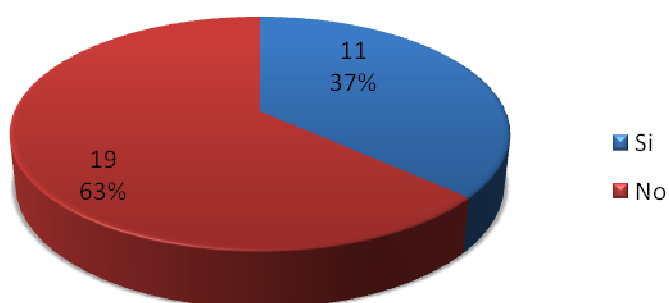
Pregunta 6.- ¿Demuestra iniciativa en las horas de clase?

Tabla 20 Pregunta 6

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	37%
No	19	63%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Gráfico N° 18



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

En cuanto a la pregunta 6, pudimos conocer por la maestra que del total de los alumnos el 37% son niños participativos y dinámicos y 63% no lo son.

Interpretación:

Un porcentaje considerable de estudiante son pasivos en las horas de clase, no demuestran iniciativa propia en la ejecución de tareas, no participan en conversaciones grupales ya que son pasivos y poco espontáneos.

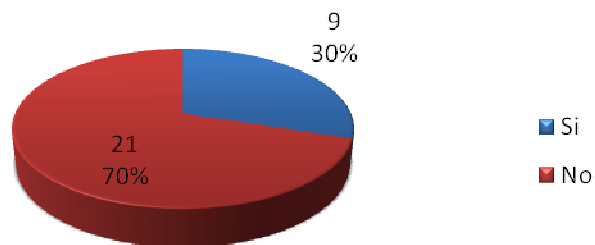
Pregunta 7.- ¿Demuestra energía durante las horas de juego?

Tabla 21 Pregunta 7

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	30%
No	21	70%

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez

Gráfico N° 19



Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Análisis:

En la encuesta aplicada a la maestra en la pregunta 7, el porcentaje es significativo ya que no indica que del total de estudiantes el 30% participan en los juegos libres interactuando con los compañeros y el 70% aptan por caminar por las aéreas verdes, o caso contario se aíslan del grupo de compañeros que están el juego libre.

Interpretación:

Los niños al no contar con los nutrientes necesarios que los alimentos le aportan hacen que estos sean pasivos y no tengan interés por relacionarse con los compañeros y mucho menos por compartir con ellos en las horas del juego.

4.2 Verificación de la hipótesis

Para la comprobación de la hipótesis se ha tomado dos preguntas de la encuesta aplicada a los padres de familia que tiene relación a la variable dependiente e independiente.

Variable independiente: La alimentación.

Variable dependiente: Aprendizaje

4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis.

H₀: Una alimentación saludable **NO**incide en el proceso de aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute.

H₁: Una alimentación saludable **SI**incide el proceso de aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute.

4.2.2. Selección de nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el grado de libertad 2 (siendo en la tabla de niveles de confianza 5.991)

4.2.3. Descripción de la población

Tomamos la muestra de las encuestas de los padres de familia del primero año de básica.

4.2.4. Especificación del estadístico

Se trata de un cuadro de contingencia de 2 filas por 2 columnas con la aplicación de la siguiente

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E} \text{ fórmula estadística.}$$

4.2.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 2 filas y 3 columnas por lo tanto serán:

Fórmula:

$$Gl = (F - 1)(C - 3)$$

$$Gl = (2-1)(3-1)$$

$$Gl = (1)(2)$$

$$Gl = 2$$

4.2.6. Recolección de datos y cálculos estadísticos.

Se procesó la información en base a la pregunta Pregunta 2.- ¿Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el aprendizaje de los niños?

Pregunta 5.- ¿Sirve usted a su niño de manera regular alimentos hechos a base de granos integrales?

Tabla 22 Frecuencias observadas

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SI	NO	No responde	
¿Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el aprendizaje de los niños?	6	20	4	30
¿Sirve usted a su niño de manera regular alimentos hechos a base de granos integrales?	19	7	4	30
TOTAL	25	27	8	60

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Tabla 23 Frecuencias esperadas

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SI	NO	No responde	
¿Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el aprendizaje de los niños?	12,5	13,5	4	30
¿Sirve usted a su niño de manera regular alimentos hechos a base de granos integrales?	12,5	13,5	4	30
TOTAL	25	27	8	60

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Tabla 24 CALCULO DEL CHI CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
6	12,5	-6,5	42,25	3,3800
19	12,5	6,5	42,25	3,3800
20	13,5	6,5	42,25	3,1296
4	4	0	0	0,0000
				9,8896

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

4.2.7. Decisión

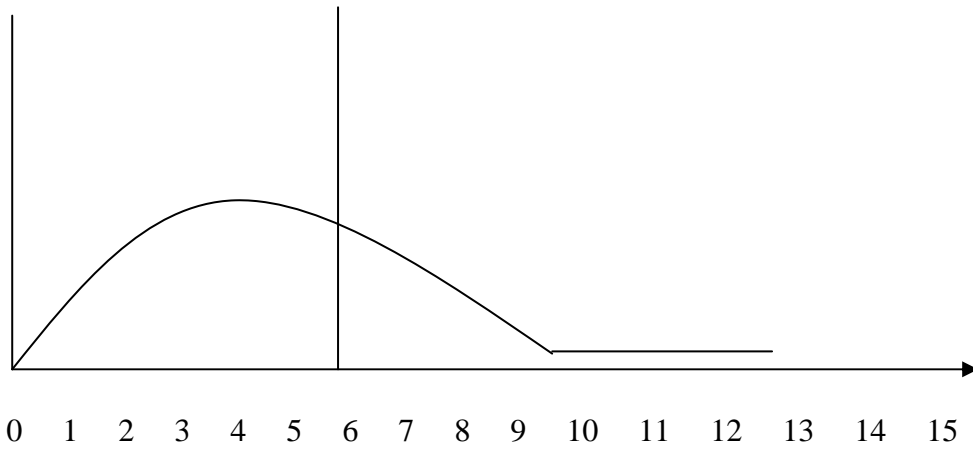
Con los datos obtenidos e interpretados a través de las encuestas se puede determinar que es significativo el muestreo efectuado.

La propuesta está desarrollada y compuesta con una serie de acciones que nos permitirán diseñar proyectos sobre una correcta nutrición infantil para mejorar el aprendizaje de los niños del Primer Año de Educación Básica de la escuela Isidro Ayora.

Siendo

$$9,8896 > 5,99, 15$$

Se toma como acertada la hipótesis **H1**: Una alimentación saludable **SI**incide en el proceso de aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”, del cantón Paute.



CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- De acuerdo a los resultados de la encuesta los padres de familia es evidente que no tienen clara la idea de que alimentos deben consumir sus hijos para crecer sanos y fuertes por lo que están expuestos a una serie de enfermedades gastrointestinales e infecciosas.
- Los padres de familia no tienen conocimientos en cuanto a una verdadera alimentación nutritiva y balanceada que deben consumir sus hijos y sobre todo de la influencia que tiene la misma en el desarrollo del aprendizaje ya que una mala nutrición convierte a los estudiantes en seres pasivos, enfermos y somnolientos.
- En la actualidad la situación económica ha forzado a que tengan que salir a trabajar el padre y la madre, lo que hace que preparen los alimentos de la manera más rápida posible y continuamente son alimentos poco saludables y nada nutritivos.

RECOMENDACIONES

- Para aportar al desarrollo nutricional de los niños es importante educar a los padres de familia en cuanto a nutrición infantil dándoles a conocer las propiedades que aporta cada alimento al organismo del niño.
- Los docentes deben educar a los niños y motivarlos para el consumo de toda clase de alimentos, a través de la preparación de platillos sencillos y rápidos conjuntamente con los niños usando los alimentos que no son de su agrado y son poco consumidos dentro de su hogar, estos pueden ser usados para su desayuno y de esta manera al hacer significativo la preparación y los niños irán cambiando sus hábitos alimenticios.

- Enseñar a los padres de familia a través de una persona especializada la preparación de recetas fáciles y rápidas pero utilizando alimentos que le proporcione a sus hijos los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental.

CAPITULO VI LA PROPUESTA

TITULO: Implementar un plan de capacitación a los padres de familia de la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora”, para corregir los hábitos alimenticios y mejorar el aprendizaje.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- TITULO: Capacitación a los padres de familia para corregir los hábitos alimenticios y mejorar el aprendizaje.
- Institución ejecutora: Escuela fiscal mixta “Isidro Ayora”.
- Beneficiarios: Niños, niñas, madres y padres de familia.
- Ubicación: Calle tres de noviembre e india Pao.
- Provincia: Azuay Cantón: Paute Parroquia: Paute
- Dirección: Calle tres de noviembre e India Pao.
- Equipo técnico responsable: Olga Patricia Cordero Urgilez.
- Costo: \$850

6.2 Antecedentes de la propuesta

Al ser la nutrición uno de los factores determinantes en la salud y en el buen funcionamiento del cuerpo humano en general, nace ahí la importancia concienciar a los padres de familia sobre la repercusión que esta tiene en el crecimiento, el desarrollo cognoscitivo y el rendimiento educativo en los niños por lo que es de vital importancia incentivar una óptima nutrición, un buen hábito alimenticio a través de la capacitación, para de esta manera eliminar o disminuir la mala alimentación que reciben nuestros niños

La alimentación en los niños en edades escolares es de vital importancia ya que ellos requieren la energía y las vitaminas que los alimentos saludables pueden proporcionarles, para lograr la concentración necesaria para hacer más efectivo su aprendizaje, frente a esto propongo educar a los padres de familia en el aspecto

alimentario y nutricional, que promuevan el bienestar físico, social y mental de sus hijos.

Los capacitación nutricional, se encuentran básicamente enfocada en la prevención de la malnutrición de los niños, con proyección a mejorar su calidad de vida, desarrollando y promoviendo acciones, que se encuentren orientadas a promover conductas saludables en los padres de familia y estudiantes, con el fin de mantener hábitos alimenticios saludables.

Según el doctor Carlos Castillo, pediatra experto en nutrición infantil, indica que el pensamiento y aprendizaje de nuestros hijos puede ser afectado por una mala alimentación, inactividad y el hambre por lo que es importante que los padres presten mayor atención a lo que sus hijos comen y cómo la alimentación no adecuada afecta al cerebro y su capacidad para aprender en la escuela, los hábitos de alimentación y los tipos de alimentos ingeridos por un niño se prolongarán por toda la vida, variando solamente las porciones de dichos nutrientes. El experto insiste en que "nuestros hijos no necesitan el consumo de golosinas. Ojalá las comieran en forma más esporádica –por ejemplo, una vez por semana-, porque en los casos en que el consumo de estos productos es excesivo afectara su salud física y rendimiento escolar.

6.3 Justificación

La presente propuesta tiene por objeto el concienciar y capacitar a los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día. La clave está en enseñarles que el secreto está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten. Hay que educar a los padres de familia que los alimentos que les mandan en la lonchera a sus hijos, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

En la actualidad un 70% de alumnos llevan loncheras con comida chatarra y el 30% con alimentos casi nutritivos, debido a estos resultados es que surge esta propuesta.

Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general de la persona y del rendimiento escolar en particular, jugando un papel muy importante durante la infancia porque es el momento de establecer unos adecuados hábitos alimentarios, los cuales, permanecerán durante toda la vida.

Esta alimentación sana será la que proporcione los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimo del niño/a. Por eso, es esencial que padres y madres alimenten a sus hijos de forma equilibrada, variada y suficiente; teniendo muy en cuenta la "pirámide" de alimentación básica recomendada por los nutricionistas.

6.4 Objetivos

General

- Elaborar el plan de capacitación para los padres de familia de la Escuela Fiscal Mixta "Isidro Ayora", para corregir los hábitos alimenticios y optimizar la nutrición y el rendimiento escolar de las niñas y niños del primer año de educación básica.

Específicos

- Sensibilizar a los padres de familia para alcanzar una nueva cultura alimenticia que beneficie a su familia.
- Capacitar a los padres de familia sobre la importancia de los alimentos.
- Ampliar el Plan de capacitación para los padres de familia de tal forma que se convierta en una herramienta de apoyo para el desarrollo de los niños de la Escuela Fiscal Mixta "Isidro Ayora".

6.5 Análisis de Factibilidad

La posibilidad de la implantación y puesta en marcha de la propuesta, se fundamenta en los siguientes aspectos:

- **Factibilidad Social**

Cada uno de los padres de familia y estudiantes del primer año de educación la Escuela Fiscal Mixta “Isidro Ayora” están dispuestos a participar en la capacitación donde aprenderán la forma adecuada de alimentarse para mejorar el nivel nutricional de sus familias.

- **Factibilidad Legal**

Para esta propuesta se toma como base el Acuerdo Interministerial 0001-10, del Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública, el que manifiesta que:

Que, la Ley Orgánica de la Salud, en el artículo 16 manda: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes".

- **Factibilidad Pedagógico**

En las horas de clase se implantara espacios en los cuales se destinaran a la motivación a los niños y niñas para el consumo de alimentos saludables a través de videos, función de títeres y canciones.

En cuanto a los padres de familia se trabajara en los talleres en las horas de la tarde, después de la jornada de trabajo con los niños.

- **Factibilidad Financiera**

Para la ejecución de esta propuesta se ha establecido un presupuesto de \$850, los mismos que se distribuirán de la siguiente manera:

Tabla 25 Factibilidad económica.

Cinco sesiones en los talleres con un nutricionista especializado	500
Alquiler de proyector para las cinco sesiones	200
Alimentos para los talleres prácticos	150
Total	850

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

6.6. Fundamentación

Plan de capacitación:

El plan de capacitación está considerado como un proceso educativo a corto plazo el cual utiliza un procedimiento planeado, sistemático y organizado a través del cual el personal de una empresa u organización, por ejemplo, adquirirá los conocimientos y las habilidades técnicas necesarias para acrecentar su eficacia en el logro de las metas que se haya propuesto.

Rol de los padres de familia:

Los padres son los principales responsables de darles una buena formación a los hijos. A lo largo de la vida se puede ver como un padre adquiere responsabilidades sobre sus hijos en crecimiento: Para que estos sean unos seres íntegros y autónomos, se necesitan diferentes herramientas como lo es el afecto, la enseñanza de valores, calidad humana y, sobretodo ofrecerles una excelente educación. El contexto escolar y la familia, aun que son lugares y situaciones muy diferentes, se relacionan y complementan entre sí, enseñándoles a los niños entre 5 y 10 años, las cosas básicas y fundamentales para la vida.

Los hijos necesitan desenvolverse en un espacio donde les sea fácil adaptarse, para que puedan adquirir conocimientos y vivir muchas experiencias enriquecedoras que les sea útil mediante su crecimiento.

Este tema a tratar es importante e interesante estudiarlo ya que abarca lo que es la comunicación entre padres e hijos y como la familia influye en muchos aspectos como la autoestima, la calidad humana, los valores y el afecto en la formación de estos. Este tema es a nivel global, el cual es muy amplio, pero se delimita ya que se verá solo como los padres ayudan a la formación de sus hijos por medio de varios ámbitos que se explicaran a medida que el proyecto sea realizado.

Hábitos alimenticios:

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en

niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Aprendizaje:

En cuestiones de aprendizaje, como en todas las demás, tenemos que tener en cuenta que los niños son niños, no adultos en miniatura. Uno de los principales errores que se suelen cometer es no tener, dentro del aprendizaje o de otras áreas, en cuenta que un niño es un ser que está naciendo a la vida y al cual hay que guiar en muchas áreas, incluida la del estudio y la del aprendizaje.

6.7. Metodología

Este proyecto entiende su METODOLOGÍA de trabajo desde la participación activa de los participantes con el fin de que ellos sean los verdaderos protagonistas de todo el proceso. Los beneficiarios no son meros receptores pasivos de las actividades que se realicen, sino que los mismos han de desarrollar sus propios ejercicios para conseguir el fin de la actividad potenciando el interés y la motivación de los mismos.

Desde esta perspectiva se fomentará una acción educativa y concienciadora analizando la realidad de la alimentación que les rodea, para que vayan siendo conscientes de los beneficios que se obtienen con una dieta variada y saludable.

Esta propuesta de Talleres de capacitación a los padres de familia consta de cinco talleres repartidas en sesiones de tres horas, una vez a la semana.

Se desarrollará cada sesión consta de una parte teórica y una parte práctica de cocina, donde se elaborarán nuevas recetas y menús.

En el desarrollo de la parte teórica irá de los contenidos conocidos a los desconocidos, utilizando una metodología bidireccional que permita conocer el grado de asimilación de los contenidos, así como los comentarios y opiniones de las participantes sobre la materia y contemplando las necesidades específicas de cada una.

6.8. Modelo operativo

Tabla 26 Modelo Operativo.

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sencibilización	Concienciar a los padres de familia sobre educación nutricional.	Capacitar a los padres de familia en cuanto a nutrición infantil.	Humanos Retroproyector Institucionales		Autoridades Personal especializado.	Padres de familia con conocimientos en nutrición infantil.
Capacitación	Capacitar a todos los padres de familia en la elaboración de alimentos más saludables y nutritivos.	Talleres teóricos y prácticos para educación nutricional y la preparación de platillos variados.	Humanos Retroproyector Institucionales Alimentos Utensilios de cocina.		Autoridades Personal especializado	Padres de familia capacitados para variar la preparación de sus alimentos considerando los nutrientes que utilizan.

Ejecución	Preparar a un 90% de los padres de familia reducir el índice de niños que no están bien alimentados.	Implementación de un menú variado que ayude a los padres de familia en la preparación de sus alimentos.	Humanos Retroproyector Institucionales Materiales		Personal docente Padres de familia	Padres de familia consientes de la importancia que tiene la alimentación en la educación de los niños.
Evaluación	Determinar cambio paulatino que se dé en la alimentación de los niños.	Aplicación de una ficha de observación a los niños en las horas del receso. Presentación de informes a las autoridades.	Humanos Institucionales Materiales		Padres de familia Autoridades.	Comprobación de la efectividad de los talleres dictados a los padres de familia para la toma de decisiones.

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

La alimentación es uno de los factores más importantes para un aprendizaje eficiente y eficaz, con una correcta nutrición, los niños pueden desarrollar todo su potencial.

Si bien es verdad en la actualidad, en las escuelas se incorporan contenidos educativos referente a la alimentación se requiere trabajar con los padres de familia para cambiar hábitos alimenticios que están formando en sus hijos de manera equivocada y que a la larga puede repercutir en su desarrollo físico y mental.

Esta propuesta se desarrollará en cinco etapas:

Etapas 1:

- Primer taller: Teoría: Alimentación sana y balanceada.
- Práctica: Frutas y verduras. Platos apetitosos

Objetivos:

Conocer la importancia de llevar una alimentación sana y balanceada.

Aprender a preparar platos usando verduras y frutas usando recetas que le agraden a los niños.

Actividades:

Sesión de trabajo mediante talleres de trabajo conjuntamente con la promotora de esta propuesta.

Recursos:

- Proyector.
- Computadora.
- Alimentos.
- Utensilios de cocina.

Etapa 2:

Segundo taller:

- Teoría: Pirámide de los alimentos.
- Práctica: Cereales; pastas, arroces, pan...Nuevos y variados platos

Objetivo:

Identificar las propiedades de los alimentos y los valores nutricionales que aportan al desarrollo de los niños y niñas.

Actividades:

Sesión de trabajo con todos los padres de familia.

Preparación de nuevas recetas utilizando: Cereales; pastas, arroces, pan.

Recursos:

- Proyector.
- Computadora.
- Alimentos.
- Utensilios de cocina.

Etapa 3:

Tercer taller:

- Teoría: Grupos de alimentos. Diseño de menú semanal
- Práctica: Legumbres. Comidas ricas y variadas

Objetivo:

Conocer los grupos de alimentos para elaborar un menú semanal que ayude a los niños a llevar una alimentación más saludable.

Actividades:

Sesión de trabajo con los padres de familia.

Preparar recetas ricas y variadas usando legumbres.

Elaborar un menú semanal.

Recursos:

- Proyector.
- Computadora.
- Hojas.
- Esferos.
- Alimentos.
- Utensilios de cocina.

Etapas 4:

Cuarto taller:

- Teoría: Importancia del desayuno en el niño. Recetas opcionales.
- Práctica: Lácteos y derivados. Platos salados y dulces bajos en grasa.

Objetivo:

Analizar y determinar la importancia del desayuno en los niños y como influye en el rendimiento escolar.

Aprender recetas variadas que hagan más apetitos el desayuno y llamativo para los niños.

Actividades:

Sesión de trabajo con los padres de familia.

Preparar recetas nuevas usando lácteos y sus derivados.

Recursos:

- Proyector.
- Computadora.
- Alimentos.
- Utensilios de cocina.

Etapa 5:

Quinto taller:

- Teoría: Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.
- Práctica: Cremas, sopas y purés.

Objetivo:

Seleccionar los alimentos más nutritivos y beneficiosos para consumir en su familia de manera saludable.

Actividades:

Sesión de trabajo con los padres de familia.

Elaborar una lista de productos para su consumo considerando toda información recibida en los cuatro talleres anteriores.

Preparar recetas nuevas en cuanto a cremas, sopas, purés.

Recursos:

- Proyector.
- Computadora.
- Hojas
- Esferos.
- Alimentos.
- Utensilios de cocina.

6.9. Administración de la Propuesta

La realización de esta propuesta se realizara con la participación de los padres de familia y el apoyo de los directivos del plantel.

La docente del primer año de básica es la investigadora y es la que va a guiar las actividades de la propuesta tales como:

- Realizar las reuniones que sean indispensables.
- Supervisar las actividades de quienes intervengan.
- Monitorear y corregir a tiempo los errores que se observen al finalizar cada actividad.

Los padres de familia muestran mucho interés, al estar conscientes que los hábitos alimenticios que están enseñando a sus hijos están repercutiendo de manera negativa en el aprendizaje y por ende en el rendimiento escolar.

Los objetivos planteados al inicio de esta propuesta estar acordes a las necesidades de los padres de familia y al cumplirse beneficiara de manera directa a la salud física y mental de sus hijos mejorando su nivel de aprendizaje.

6.10 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta

Tabla 27 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
¿Qué evaluar?	La alimentación de los niños y niñas.
¿Por qué evaluar?	Porque la alimentación es fundamental para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.
¿Para qué evaluar?	Para conocer el avance e impacto de la propuesta.
¿Con qué criterios evaluar?	Critico- analítico.
Indicadores	Datos cualitativos obtenidos en las encuestas.

¿Quién evalúa?	Olga Patricia Cordero Urgilez.
¿Cuándo evaluar?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta.
¿Cómo evaluar?	Mediante la aplicación de técnicas, observación directa y registro de control.
Fuentes de información.	Entrevistas a los padres de familia, internet, libros, folletos, documentales, etc.
¿Con qué evaluar?	Encuestas, fichas de observación.

Elaborado por: Olga Patricia Cordero Urgilez.

Web grafía:

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/desayuno.htm>

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/mihijonoquierecomer.htm>

<http://www.guiainfantil.com/blog/803/cuanto-debe-comer-tu-hijo-para-un-correcto-crecimiento.html>

http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/INFORMACION_FAMILIA/3_capitulo3.pdf

<http://farmacia.ugr.es/printv.php?id=116>

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/desayuno.htm>

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/mihijonoquierecomer.htm>

<http://www.guiainfantil.com/blog/803/cuanto-debe-comer-tu-hijo-para-un-correcto-crecimiento.html>

http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/INFORMACION_FAMILIA/3_capitulo3.pdf

<http://farmacia.ugr.es/printv.php?id=116>

<http://www.midieta.com/article.aspx?id=8820>

<http://www.midieta.com/section.aspx?id=80>

http://cocina.facilísimo.com/reportajes/dieta-sana/nutricion/la-piramide-alimentaria_184817.html#

<http://www.salood.com/ideas-para-preparar-un-menu-semanal-para-ninos/>

<http://www.zonadiet.com/alimentacion/desayuno.htm>

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>

http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.a

<http://www.pequerecetas.com/recetas-verduras-y-hortalizas-para-ninos/tomates-verdes-fritos/>

ANEXOS

TALLER DE CAPACITACION PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE NUTRICION INFANTIL



Taller N° 1

Lugar: Aula del primer año "A"

Temas:

- Teoría: Alimentación sana y balanceada.
- Práctica: Frutas y verduras. Platos apetitosos.

Objetivo:

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
13:30 pm a 16:30 pm	<p>Parte teórica:</p> <p>Saludo de bienvenida.</p> <p>Dinámica: La barca.</p> <p>Formar grupos de trabajo.</p> <p>Lectura sobre los temas del taller.</p> <p>Análisis de las lecturas.</p> <p>Puesta en común.</p> <p>Parte practica:</p> <p>Preparación por grupos de recetas de verduras y frutas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomates verdes fritos.• Piruelas de plátano y chocolate. <p>Compartir comentarios y experiencias.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Autora de la propuesta.</p> <p>Padres de familia.</p>

TEORIA DEL PRIMER TALLER

¿Qué es alimentación saludable?

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.



La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

¿Qué es una verdadera alimentación balanceada?

Durante años, hemos crecido con la idea de que una alimentación balanceada significa “comer de todo”, o “no dejar fuera ninguno de los grupos alimenticios”.

Desafortunadamente esto es totalmente falso. Cientos de miles de personas que “comen de todo” están sufriendo infartos cardiacos, diabetes, hipertensión,

arteriosclerosis, deficiencia renal y otras muchas enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Sin embargo, una dieta realmente balanceada consiste en darle a nuestro organismo todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita, no importa si dejamos fuera un "grupo" o integramos otro "grupo" de alimentos.

Con esto en mente, incluso la famosa pirámide alimenticia parece no brindarnos una muy buena guía para balancear nuestra dieta, pues uno puede seguirla al pie de la letra y no conseguir suficientes vitaminas y fibra, y puede estar consumiendo un nivel peligrosamente alto de grasas saturadas.

Las etiquetas de información nutricional que encontramos en los alimentos empacados son totalmente insuficientes, pues deja fuera de la lista la mayor parte de los nutrientes indispensables para nuestra alimentación.

Los errores que han ocasionado la epidemia mundial de obesidad (junto con todas las enfermedades relacionadas) son grandes omisiones en las guías nutricionales oficiales:

No hacen diferencia entre los carbohidratos complejos (naturales) y simples (refinados)

No avisan sobre el gran peligro de consumir grasas saturadas y las grasas hidrogenadas (trans)

Animan a consumir aceites procesados, azúcar y sal en cantidades peligrosas

Las porciones recomendadas de frutas, verduras y granos son aún muy pequeñas

No diferencian entre las proteínas de origen animal y las de origen vegetal

Cómo hacer que les gusten las verduras



A la hora de componer los alimentos y preparar originales recetas para fomentar el consumo de verduras entre los más pequeños, no hay más límite que la propia imaginación y una pizca de buen gusto. Cuesta poco y estamos haciendo mucho por la educación alimentaria de nuestros pequeños.

- **Presenta los platos de forma divertida**, con ingredientes que aporten vistosidad y colorido y refuercen el atractivo. Usa la imaginación y utiliza diferentes verduras para dibujar caras, paisajes, animales... Este tipo de trucos llaman la atención del niño o de la niña, que se fijarán en la presentación del plato y no se centrarán tanto en si la receta lleva o no verduras.
- **No repitas la misma verdura más de una vez a la semana**. Y si no es posible, cocínala de distintas maneras: frita, como relleno de pasta o con arroz, al horno, como guarnición de segundos platos, etc.
- **Prueba con recetas innovadoras**. Una de las claves de una buena alimentación está en la variedad y en nuestro país disponemos de una amplísima oferta de hortalizas y verduras con las que crear un sinfín de platos succulentos. No te limites a la típica ensalada de lechuga y tomate o a las alubias verdes siempre con patatas.... Unas espinacas hervidas sin más, no tienen el mismo efecto que un pastel de espinacas elaborado en un molde con las propias espinacas salteadas con jamón, sobre las que se añade un puré de patata para gratinar al horno con queso rallado y salpicado de salsa de tomate. Y a ti, ¿qué te parece?
- **Aprovéchate de las verduras congeladas o en conserva** cuando sea imposible conseguir productos frescos, para que no pasen días sin comer verduras variadas.
- **Añade verduras cortadas o en puré a los platos de carne, pescado o huevo**. Por ejemplo: pastel de puerros y gambas, pollo con salsa de

pimientos, espaguetis con champiñones y jamón, paella de la huerta... Puede servirte de ayuda que al principio utilices las verduras picadas finamente o ralladas para mezclarlas con carne picada y elaborar así unas sabrosas albóndigas o hamburguesas caseras, o bien como ingrediente de guisos de carne, pescado o recetas con huevo.

- **Enriquece sopas con ellas.** Emplea puré de verduras para espesar sopas y añadirles sabor.
- **¿Por qué no pruebas también con postres de hortalizas?** Tarta de zanahoria, bocaditos dulces de calabaza... Son otra idea original de beneficiarse de ellas.
- **Corta las verduras en formas curiosas.** De este modo resultan más apetecibles. Puedes hacer sándwich vegetal con lechuga, tomate, zanahoria rallada.... Con queso, jamón, atún... Y cortarlo en forma de rombos o círculos. Esto les llamará más la atención que el típico sándwich cuadrado.
- **Permite que los más pequeños participen en su preparación.** Pueden ayudarte en la elaboración de las ensaladas así como en la preparación de pizzas caseras a las que se puede añadir variedad de hortalizas, con un toque de creatividad, como por ejemplo intentando dibujar una cara, un animal u otra cosa con los ingredientes seleccionados.

PARTE PRÁCTICA:

Tomates verdes fritos

Ingredientes:

- 1 tomate verde de tamaño mediano (o lo suficiente como para hacer 8 -10 rodajas, de 5 mm de espesor cada una)
- 1 / 4 taza de harina de todo uso
- 1 clara de huevo, ligeramente batido
- 1/4 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- aceite de oliva para freír los tomates
- 8 rebanadas de pan tipo chapata
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de queso de cabra
- 12 hojas de albahaca de tamaño medio

Para hacer los tomates verdes fritos:

Calentar alrededor de 3-4 cucharadas de aceite en una sartén mediana. Mezclar la harina, harina de maíz y la sal en un plato hondo. Cortar el tomate en rodajas de 5 mm cada una. Cubrir cada rodaja de tomate verde en la clara de huevo, luego pasarlo por la mezcla de harina de maíz. Cuando la sartén esté caliente, poner los tomates y cocinar hasta que estén crujientes y dorados, 3-4 minutos. Voltar y dorar el otro lado. Sacar de la sartén y colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Repetir hasta que todas las rodajas de tomate estén fritas.

Para hacer el bocadillo:

Mientras que los tomates se están friendo, echar una fina cantidad de aceite de oliva sobre cada rebanada de pan. Cubrir una rebanada de cada sandwich con hojas frescas de albahaca, cerca de 3 hojas debería ser suficiente. Cuando los

tomates estén listos, colocarlos en la parte superior de la albahaca. Poner una cucharada de queso de cabra en la parte superior de los tomates y extenderla con un cuchillo. Cubrir con la otra pieza de pan, y ¡a disfrutar!

Piruletas de plátano y chocolate



Esta receta me ha encantado, porque es una forma perfecta de que los niños coman fruta mientras se divierten, por ejemplo en una fiesta infantil, o cocinando con los niños durante un fin de semana.

El plátano es una fruta dulce, sabrosa y fácil de comer; basta con pelarla para apreciar su exquisito sabor, por eso es la más popular entre la población infantil. Por sus propiedades nutritivas, su consumo es muy recomendable para los niños.

El plátano no requiere unas condiciones especiales de conservación, basta mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol. Si se conservan en el frigorífico, la cáscara del plátano se ennegrece por lo que se altera su aspecto externo, pero esto no afecta en absoluto a su calidad nutritiva. El oscurecimiento de la piel puede evitarse si se envuelven en papel de periódico.

Los plátanos también se pueden congelar, de forma que se conservan durante unos 2 meses.

Ingredientes:

- 3 plátanos no muy maduros
- 150 g de chocolate semi-dulce
- 150 g de chocolate blanco
- 3 cucharadas de mantequillas
- Fideos de colores
- Virutas de chocolate
- 6 palitos de helado
- Papel pergamino
-

Preparación:

Paso 1: Pelar los plátanos y cortar cada uno por la mitad. Introducir un palito por un extremo para que parezca un helado. Poner los plátanos así preparados en el frigorífico mientras preparas el resto de ingredientes. Si los plátanos están fríos el chocolate se enfriará más rápidamente.

Paso 2: Poner una hoja de papel de pergamino en la encimera. Sacar los fideos de colores. Poner el chocolate semi-dulce y 1 ½ cucharadita de mantequilla en un bol. Poner el bol con el chocolate en el



microondas al 100% de potencia durante 30 segundos. Remover y repetir. Repetir una tercera vez, si es necesario, hasta que el chocolate esté completamente derretido. Repetir el proceso con el chocolate blanco.

Paso 3: Tomar 1 plátano del frigorífico. Colocarlo en el papel de pergamino y echar el chocolate elegido en la parte superior. Girar el plátano para cubrir todos los lados.

Paso 4: Decorar el plátano con el topping deseado, virutas de chocolate o fideos de colores. Esperar alrededor de un minuto para que el chocolate se solidifique, luego volver a ponerlo en el congelador.

Paso 5: Raspar el chocolate del papel de pergamino y volver a añadir a la taza correspondiente. Re-fundir en el microondas durante 30 segundos si el chocolate se vuelve demasiado espeso para verter. Repetir el proceso de cubrir con chocolate y la decoración con los plátanos restantes.

Tras haber cubierto de chocolate y decorado todos los plátanos, guardarlos en el congelador durante 45-60 minutos. ¡A disfrutar!

Taller N° 2

Lugar: Aula del primer año "A"

Temas:

- Teoría: Pirámide alimenticia
- Práctica: Cereales; pastas, arroces, pan...Nuevos y variados platos

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
13:30 pm a 16:30 pm	<p>Parte teórica:</p> <p>Saludo de bienvenida.</p> <p>Dinámica: Baile de bienvenida.</p> <p>Dialogar sobre los conocimientos que tiene de la teoría que se va a tratar.</p> <p>Presentación de diapositivas con la teoría del taller (Composición de alimentos)</p> <p>Compara los conocimientos anteriores con los recibidos.</p> <p>Parte practica:</p> <p>Preparación por grupos de recetas de cereales, pan, pastas, arroz.</p> <p>Compartir comentarios y experiencias.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Autora de la propuesta.</p> <p>Padres de familia.</p>

TEORIA DEL SEGUNDO TALLER

Nueva Pirámide Nutricional:

En abril 2005, el Departamento de Agricultura estadounidenses (USDA) presentó la nueva pirámide nutricional sustituyendo la anterior publicada desde 1992. La idea es redefinir los factores para una buena y sana alimentación, manteniendo un estilo de vida activo y sobre todo controlando el peso.



En qué consiste?

Este nuevo modelo de pirámide se compone por seis bandas verticales de color que representan los cinco grupos de alimentos y los aceites. Cada barra cambia su tamaño y anchura, indicando la cantidad de ingesta por grupo de alimento en una dieta. Los colores se representan de la siguiente manera: naranja para los cereales, verde para hortalizas, rojo para frutas, azul para leche y derivados, morado para carnes y legumbres y por ultimo amarillo para aceite.



Los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal son un producto de granos. El pan, la pasta, la harina de avena, los cereales del desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos de granos.

Los granos se dividen en 2 subgrupos: **granos integrales** y **granos refinados**.

Los granos integrales contienen el grano completo: la cáscara, la semilla y el saco embrional. Los ejemplos incluyen:

- Harina integral
- Trigo burgol (trigo partido)
- Harina de avena
- Harina de maíz integral
- Arroz marrón

Los granos refinados han sido molidos, proceso que quita la semilla y la cáscara. Ello se hace para darle a los granos una textura más fina y que sean menos perecederos, pero también quita la fibra dietaria, el hierro y muchas vitaminas B.

Entre los productos de granos refinados se encuentran:

- la harina blanca
- la harina de maíz sin semilla
- el pan blanco
- el arroz blanco

La mayoría de los granos refinados están *enriquecidos*. Ello significa que se agregan ciertas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro después del procesamiento. No se agrega fibra a los granos enriquecidos. Verifique la lista de ingredientes de los productos de granos refinados para asegurarse de que la palabra "enriquecidos" aparezca en el nombre del grano. Algunos productos están hechos con mezclas de granos integrales y refinados.

Granos integrales:

Arroz marrón
Trigo sarraceno
Trigo burgol (trigo partido)
Harina de avena
Palomitas de maíz

Granos refinados:

Pan de maíz
Tortillas de maíz
Galletas
Tortillas de harina
Sémola
Fideos
Pasta - spaghetti - macaroni

VERDURAS



Todas las verduras y los jugos 100% naturales de verdura forman parte del grupo de verduras. Las verduras pueden

ser crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas; y pueden ser enteras, trozadas o en puré.

Las verduras se dividen en 5 subgrupos, según su contenido nutricional.

Verduras verde oscuro

Lechuga crepsa morada
Brócoli
Lechuga de hoja verde oscura
Lechuga romana
Espinaca
Berro

Frijoles y guisantes secos

Frijoles negros
Frijoles de vaca
Garbanzos
Lentejas
Habas/porotos blancos (grandes)
Frijoles blancos
Tofu (queso de soya)

Verduras naranjas

Calabaza verde
Calabaza
Zanahorias
Camotes

Verduras con almidón

Maíz
Papas

FRUTAS



Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, en

lata, congeladas o secas, y pueden encontrarse enteras, cortadas o procesadas. Algunas de las frutas que se consumen con más frecuencia son:

Manzanas	Pomelo	Frutas variadas:
Damascos/Abaricoques	uvas	cóctel de frutas
Aguacate		
Bananas	Fruta kiwi	Nectarina
	Limonos	Naranjas
Frutos del bosque:		Duraznos
frutillas	Lima	Peras
arándanos	Pomelo	Papaya
frambuesas	Uvas	Ananá/Piña
cerezas	Mangos	Ciruelas
		Ciruelas secas
Melones:	Jugos de fruta 100%	Pasas de uva
	naturales:	Mandarinas
cantalupo	naranja	
melón rocío de miel	manzana	
sandía	uva	
	pomelo/toronja	

PRODUCTOS LÁCTEOS



Todos los productos lácteos líquidos y muchos alimentos hechos con leche forman parte de este grupo de alimentos. Los alimentos hechos con leche que retienen su contenido de calcio son parte de este grupo, mientras que los alimentos hechos con leche que no tienen calcio o que tienen poco calcio, como el queso crema, la crema y la manteca quedan excluidos. La mayoría de las elecciones del grupo de productos lácteos deben ser productos descremados o de bajo contenido graso.

Algunas opciones comúnmente consumidas del grupo de productos lácteos, el yogurt y el queso son:

Leche

Todas las leches líquidas:
Descremadas
De bajo contenido graso (1%)
De grasas reducidas (2%)
Leche entera
Leches saborizadas:
Chocolate
Frutilla
Leches de baja lactosa
Leches sin lactosa

Yogurt

Todos los yogures
Yogures integrales
descremados
de bajo contenido graso
reducidos en grasas

Queso

Quesos duros naturales:
Cheddar- amarillo
Mozzarella
Suizo
Parmesano
Quesos blandos
Ricota
Requesón

Postres lácteos

Postres hechos con leche
Crema helada
Yogurt congelado
Helado

CARNES



Todos los alimentos hechos con carne, aves, pescados, frijoles o guisantes secos, huevos,

nueces y semillas se consideran parte de este grupo. Los frijoles y los guisantes secos son parte de este grupo y del grupo de verduras.

La mayoría de las elecciones de carne y aves deben ser magras o de bajo contenido graso. El pescado, las nueces y las semillas contienen aceites sanos; por eso, elija estos alimentos con frecuencia en lugar de las carnes o las aves.

Algunas opciones comúnmente consumidas del grupo de Carnes y Frijoles, con sugerencias de selección, son:

Carnes

Cortes magros de:

Carne de vaca

Jamón

Cordero

Cerdo

Ternera

Carnes molidas magras:

Carne de vaca

Cerdo

Cordero

Cortes magros

Carnes de órganos:

Hígado

Menudos

Aves

Pollo

Pato

Ganso

Pavo

Pavo y pollo de granja

Carnes de caza:

Conejo

Venado

Huevos

Huevos de gallina

Huevos de pato

ACEITES



Los aceites son grasas en estado líquido a temperatura de ambiente, como los aceites vegetales que se

utilizan para cocinar. Los aceites provienen de diferentes plantas y de pescados. Entre los aceites comunes encontramos:

- Canola
- Maíz
- Semillas de algodón
- Oliva
- Cártamo
- Soja
- Girasol

Algunos aceites se utilizan principalmente como saborizantes, como el aceite de sésamo y el aceite de nuez. Varios alimentos tienen naturalmente un alto contenido de aceite como por ejemplo:

- Las nueces
- Las aceitunas
- Algunos pescados
- El aguacate

Entre los alimentos que principalmente están formados por aceite encontramos a la mayonesa, a ciertos aderezos para ensaladas y a la margarina blanda (en pomo o envasada) sin grasas *trans*. Verifique la Etiqueta de Datos Nutricionales para encontrar margarinas con 0 gramos de grasas *trans*. Para 2006 deberá indicarse la proporción de grasas *trans* en las etiquetas. Muchos productos ya incluyen esta información.

La mayoría de los aceites tienen un alto contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y un bajo contenido de grasas saturadas. Los aceites de origen vegetal (aceites vegetales y de nueces) no contienen colesterol. De hecho, ningún alimento de origen vegetal contiene colesterol.

Sin embargo, algunos aceites vegetales, como el aceite de coco y el aceite de palma tienen un alto contenido de grasas saturadas y, a efectos nutricionales, deben considerarse grasas sólidas.

Las grasas sólidas son grasas que están en estado sólido a temperatura de ambiente como la manteca y la mantequilla. Las grasas sólidas se encuentran en muchos alimentos de origen animal y pueden obtenerse de aceites vegetales a través de un proceso llamado hidrogenación. Entre las grasas sólidas comunes encontramos:

- la mantequilla
- la grasa de la carne (sebo y grasa de pella)
- la grasa de pollo
- la grasa de cerdo
- la margarina en barra
- la manteca

PARTE PRÁCTICA

Arroz con leche

Ingredientes:

- 1/2 taza de arroz crudo
- 1 taza de agua
- 2 ½ tazas de leche semi-descremada
- 1/2 taza de azúcar
- Canela al gusto



Preparación:

En una olla mediana, colocar el agua con el arroz; cocinar a fuego lento hasta que el agua se evapore.

Agregar la leche y dejar cocinar por quince minutos más, siempre a fuego lento. Agregar el azúcar. Cocinar con cuchara de madera por quince minutos más o hasta que la mezcla esté cremosa y espesa.

Vaciar en un molde y espolvorear con canela. Dejar enfriar en el refrigerador sin tapar. Servir.

Rinde para 8 porciones.

Información nutricional por porción 130 calorías

- 3 gramos de proteínas
- 1.5 gramos de grasa
- 26 gramos de carbohidratos

Taller N°3

Lugar: Aula del primer año “A”

Temas:

- Teoría: Grupos de alimentos. Diseño de menú semanal
- Práctica: Legumbres. Comidas ricas y variadas

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
13:30 pm a 16:30 pm	Parte teórica: Saludo de bienvenida. Dinámica: Cola de vaca. Comentar sobre la dinámica realizada. Enlistar los platillos que preparan en el transcurso de la semana. Diseñar un menú para la semana aplicando los conocimientos que están recibiendo. Parte practica: Preparación de recetas con legumbres. Compartir comentarios y experiencias. Despedida.	Autora de la propuesta. Padres de familia.

PARTE TEORICA

Ideas para preparar un menú semanal para niños

La alimentación de los más pequeños exige una gran atención, planificación y dedicación porque la primera infancia es el mejor momento para aprender hábitos saludables.

La introducción de todo tipo de alimentos en la cantidad justa es fundamental para que los peques aprendan a llevar una dieta sana y equilibrada y además crezca sano, evitando así los riesgos que conlleva una mala alimentación, como desnutrición, sobrepeso, colesterol, diabetes u obesidad.

Pero, ¿cómo debe ser la dieta de un niño?



A la hora de diseñar los menús semanales para niños, siempre hay que prestar atención a sus necesidades dependiendo de su edad incluyendo en su dieta la cantidad saludable de cada alimento y teniendo en cuenta su

actividad física.

Alimentos que no pueden faltar en el menú semanal

- Fruta: 3 raciones diarias.
- Lácteos: 3 raciones diarias.
- Carne y pescado: alternar en la misma frecuencia en las comidas (no en las cenas) la ración de carne y pescado. Un día pescado, pues otro día carne.
- Huevos: 4 ó 5 a la semana. Preferentemente a la cena.
- Legumbres: 1 ó 2 veces a la semana todo el año.
- Verduras y hortalizas: 2 raciones diarias. Lo ideal es darle una ración a la comida y otra a la cena.
- Cereales (pan): 1 ó 2 raciones diarias.
- Arroz: 2 ó 3 raciones a la semana.
- Pasta: 2 ó 4 raciones a la semana.

- Muchas personas creen que hay que darle a los niños carne, pescado o huevo tanto en la comida como en la cena. Lo cual es totalmente falso y

desaconsejable. Ofrecer al niño cantidades de alimentos proteicos mayores de los que necesita es un hábito peligroso e insano que descompensa el aporte de proteínas y calorías, y está demostrado que influye y favorece el exceso de peso e incluso de la incipiente obesidad infantil.

- Lo ideal es ofrecerle carne o pescado en la comida, y no en la cena, tratando de darle la misma cantidad semanal de carne y pescado, lo ideal es alternar la ración de carne o pescado a lo largo de la semana.
- El hábito de consumir como postre o merienda alimentos proteicos como los petitsuisse, jamón, o embutidos, desplaza a otros alimentos igualmente saludables como frutas o cereales, que con toda seguridad son más apropiados para ese momento.

PARTE PRÁCTICA

Ensalada de espinaca y lentejas

Ingredientes:

- 4 tazas de espinacas frescas
- 1 taza de elotitos tiernos
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Pimienta negra al gusto



Preparación:

- Rinde 4 porciones.

Mezclar el aceite de oliva y el vinagre balsámico, sal y pimienta. Revolver bien para hacer la vinagreta.

Combinar las espinacas, champiñones, lentejas y elotitos. Agregar la vinagreta y mezclar bien antes de servir.

Información nutricional

Por porción • Calorías: 327 kcal

• Proteína: 11 gramos

• Carbohidratos: 28 gramos

• Grasa: 21 gramos

• Colesterol: 6 miligramos

• Sodio: 528 miligramos

• Fibra: 9 gramos

• Grasa Saturada: 4 gramos

• Grasa Poliinsaturada: 3
gramos

• Potasio: 642 miligramos

- Ensalada de espinaca y lentejas

Taller N° 4

Lugar: Aula del primer año “A”

Temas:

- Teoría: Importancia del desayuno en los niños, recetas opcionales.
- Práctica: Lácteos y derivados. Platos salados y dulces bajos en grasa.

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
13:30 pm a 16:30 pm	<p>Parte teórica:</p> <p>Saludo de bienvenida.</p> <p>Dinámica: Respuesta triple.</p> <p>Conversación sobre la historia alimentaria en sus familias.</p> <p>Formar grupos de trabajo.</p> <p>Leer fichas de información y analizarlas.</p> <p>Puesta en común de las fichas analizadas en grupos.</p> <p>Parte practica:</p> <p>Preparación de recetas por grupos con leche y sus derivados.</p> <p>Arroz con leche.</p> <p>Batido de banana.</p> <p>Compartir comentarios y experiencias.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Autora de la propuesta.</p> <p>Padres de familia</p>

PARTE TEORICA

La comida más importante del día



Según diversos estudios, se ha demostrado que la primer comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno.

Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso. Todas funciones cerebrales, que se han vinculado con el buen desayuno.

Es importante tener en cuenta que el cerebro se alimenta de glucosa y funciona a través de ella. Por tanto, el desayuno debe aportar 140 gramos de esa sustancia, que de no ser incorporada el organismo estará obligado a reemplazar dependiendo de las grasas, fuente de combustible de reserva, aunque bastante menos eficaz.

La falta de conciencia sobre la importancia del desayuno cruza todos los sectores sociales, debiendo entonces educar a la gente para que valore correctamente la función biológica de esta temprana comida.

Alimentos que debe contener el desayuno

- Lácteos en general: (leche, yogur, queso, que combinados con los cereales aportan proteínas de alto valor biológico, más calcio, hierro y zinc.
- Cereales en copos, galletas o pan: Son un buen vehículo energético y aportan hidratos de carbono a la dieta y por ende ayudan a la presencia de glucosa.

- Frutas y jugos: Para aportar las vitaminas hidrosolubles necesarias para el organismo (estas no se acumulan en el organismo) y deben ser incorporadas diariamente. Estas, también ayudarán al buen funcionamiento de intestino y órganos digestivos.

Entonces, en un desayuno adecuado se deben combinar ingredientes como:

- Una taza de leche con azúcar,
- Cereales, rodajas de pan o galletas untadas en queso y/o mermelada.
- Frutas que aporten vitamina C (cítricos, kiwis, frutillas, etc.)

Según la dieta que se este llevando a cabo, se deberá ajustar la cantidad de calorías que el desayuno aporta al cuerpo, donde normalmente se concluirá en un valor cercano a las 300 kilocalorías. Este valor rige normalmente para todas las dietas de adelgazamiento, donde se separan las frutas del desayuno y se las incluye como colación para evitar ansiedad o hambre en el individuo, pero siempre alcanzando un valor cercano al mencionado y aportando los mismos nutrientes con una separación de tiempo de 2 horas entre desayuno y colación.

Recetas opcionales:

- **Desayuno 1**
 - 1 vaso de zumo de naranja exprimido con miel.
 - 1 vaso de yogur con cereales.
 - 2 tostadas con dulce.
- **Desayuno 2**
 - 1 vaso de licuado de plátano con leche.
 - 1 sándwich tostado de jamón cocido y queso.
- **Desayuno 3**
 - 1 vaso de yogur bebible.
 - 1 huevo revuelto.
 - 2 tostadas con queso y dulce.

- **Desayuno 4**
 - 1 vaso de leche con cacao.
 - 2 tostadas de pan con dulce y queso.
 - 1 fruta.
- **Desayuno 5**
 - 1 vaso de yogur con frutas.
 - 2 panqueques o crêpes con miel.
- **Desayuno 6**
 - 1 vaso de arroz con leche.
 - 1 vaso de zumo de naranja con miel.
 - 2 tostadas de pan con dulce.
- **Desayuno 7**
 - 1 vaso de leche con cacao.
 - 1 huevo revuelto con queso y jamón cocido.
 - 1 vaso de zumo de naranja con miel.

PARTE PRÁCTICA

Compota tropical

Ingredientes:

- 1 piña, pelada y sin el centro, cortada en 8 rodajas
- 2 mangos, pelados y sin semilla, cortados en 8 pedazos
- 3 bananas peladas, cortadas en forma diagonal en 8 pedazos
- 3/4 taza de agua
- Edulcorante artificial al gusto (Splenda)
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 pedazo de cáscara de limón
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)



Preparación:

Mezclar en una cacerola el agua, edulcorante artificial, el jugo de limón, la cáscara de limón y el extracto de vainilla.

Llevar a ebullición y luego reducir el fuego. Agregar las frutas y cocinar a fuego lento por 5 minutos.

Colocar el líquido en una taza. Quitar la cáscara de limón y dejar enfriar las frutas cocidas por 2 horas.

Para servir la compota colocar las frutas en un plato hondo y agregar el líquido guardado.

Rinde para 8 porciones

Taller N° 5

Lugar: Aula del primer año “A”

Temas:

- Teoría: Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.
- Práctica: Cremas, sopas y purés.

HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
13:30 pm a 16:30 pm	<p>Parte teórica:</p> <p>Saludo de bienvenida.</p> <p>Dinámica: Las frutas.</p> <p>Conversar sobre los alimentos que compran cada semana para la despensa de sus familias.</p> <p>Elaborar una lista de compras aplicando todos los conocimientos adquiridos en los cinco talleres.</p> <p>Parte practica:</p> <p>Preparación de recetas por grupos de sopas y cremas.</p> <p>Sopa de pescado.</p> <p>Crema de espinaca.</p> <p>Compartir comentarios y experiencias.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Autora de la propuesta.</p> <p>Padres de familia</p>

PARTE PRÁCTICA

Caldo de pescado

Ingredientes:

- 1 cdta de Aceite de oliva
- 1 libra de pescado con esqueleto
- 2 Granos de pimienta (medianos)
- 1 Cebolla (s) crudas (mediana, picada)
- 2 Tallo (s) de apio (picados)
- 1 Zanahorias crudas (mediana, picada)
- 1 Puerros crudos (pequeño, picado)
- 5 Granos de pimienta
- 1 Hoja (s) de laurel
- 1/4 tz de Perejil (picado)
- 1/4 cdta de Sal
- 1/4 tz de vino blanco
- 2 tz de Agua



Preparación:

En una olla grande, calentar el aceite y agregar el pescado con esqueleto, la cebolla, los tallos de apio, la zanahoria, el puerro, los granos de pimienta, el laurel, el perejil y la sal. Cocinar por unos minutos. Agregar el vino blanco y hervir, hasta que se reduzca a la mitad. Agregar el agua y llevar a ebullición. Calentar a fuego medio por 20 minutos. Colar el caldo y enfriar rápidamente. Refrigerar inmediatamente.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción

- Calorías: 20
- Grasa: 1 gramos
- Proteína: 3 gramos
- Carbohidratos: 0 gramos
- Colesterol: 1 miligramos
- Sodio: 182 miligramos
- Fibra: 0 gramos

Crema de espinaca

Ingredientes:

4 cucharaditas de mantequilla	¼ cucharadita orégano deshidratado
½ taza zanahorias en cubitos	10 onzas espinaca picada
1/3 taza cebollas en cubitos	1 ½ taza leche descremada
1/3 taza apio en cubitos	1 cucharada vinagre de vino blanco
¼ taza harina	½ cucharadita de sal
3 tazas caldo de pollo sin grasa	¼ cucharadita de pimienta
¼ cucharadita tomillo deshidratado	1/8 cucharadita de nuez moscada

• Preparación:

En una olla a fuego medio, derretir la mantequilla. Agregar las zanahorias, cebolla y apio y cocinar, revolviendo ocasionalmente, por 5 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos pero no café.

Agregar la harina con un batidor de metal, luego añadir el caldo y cocinar la sopa, revolviendo constantemente hasta que hierva y se espese un poco. Agregar tomillo, orégano y espinaca. Reducir el fuego a bajo y dejar cocinar por 10 a 15 minutos.

Verter la leche, vinagre, sal, pimienta y nuez moscada. Aumentar el fuego a medio y permitir que empiece a hervir. Servir caliente.

NIÑOS, NIÑAS Y LA PROFESORA DEL PRIMER AÑO DE EDUCACION
BASICA

DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “ISIDRO AYORA”



Los niños en la hora de la colación







Padres de familia del Primer Año en los talleres de trabajo



Organigrama de la institución.

