



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:

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE
LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA
TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA**

AUTORA: CECILIA PAMELA PÉREZ CEVALLOS

TUTORA: PSIC. EDUC. PAULINA MARGARITA RUÍZ LÓPEZ

Ambato - Ecuador

2013

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

CERTIFICA:

Yo, Psic. Educ. Paulina Margarita Ruíz López CC 1802953479 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA” desarrollado por la egresada Cecilia Pamela Pérez Cevallos, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
PSIC. EDUC. PAULINA MARGARITA RUÍZ LÓPEZ
TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Cecilia Pamela Pérez Cevallos

CC.: 171613690-6

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Cecilia Pamela Pérez Cevallos

C.C: 171613690-6

AUTORA

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

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”, presentada por la Sra. CECILIA PAMELA PÉREZ CEVALLOS egresada de la Carrera de Educación Básica promoción: Septiembre 2011– Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 9 de Julio del 2013

LA COMISIÓN

.....
Ing. Wilma Gavilánes
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Ing. Mg. Blanca Rocío Cuji Chacha
MIEMBRO

.....
Ing. Darwin Santiago Aldás Salazar
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, quien ha hecho posible que llegue a culminar mis anhelos. A todas y cada una de las personas que me han brindado su apoyo incondicional en esta importante etapa de mi vida, mi esposo, a mis hijos Edison y Esteban y a toda mi familia y en especial a mis padres que con su apoyo incondicional supieron fortalecer mi deseo de superación, maravillosos pilares quienes con su comprensión, supieron valorar mi esfuerzo en todo momento.

Cecilia Pamela

AGRADECIMIENTO

En el presente trabajo quiero plasmar mi agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por habernos abierto las puertas para que entremos a formar parte del grupo de profesionales con excelencia académica.

Mi agradecimiento a todos mis maestros de la universidad, quienes me formaron como profesional y como una mejor persona.

Cecilia Pamela

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

CARATULA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS.....	v
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.

3

1.1. TEMA	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
Árbol de Problemas.....	7
1.2.3. Prognosis	9

1.2.4. Formulación del Problema	9
1.2.5. Preguntas Directrices	9
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	10
1.3. JUSTIFICACIÓN	10
1.4. OBJETIVOS	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO.....	13
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGACIÓN.....	13
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	15
Fundamentación Axiológica	15
Fundamentación Pedagógica.....	16
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	19
2.4.1. Variable Independiente	22
2.4.1.1 SALUD	22
2.4.1.2 LA NUTRICIÓN	26
2.4.1.3 ALIMENTACIÓN	32
2.4.1.4 HÁBITOS ALIMENTICIOS	35
2.4.2. Variable Dependiente.....	38
2.4.2.1 PRÁCTICA DOCENTE	38
2.4.2.2 EL APRENDIZAJE	40
2.4.2.3 LA EVALUACIÓN	48

2.4.2.4 DESEMPEÑO ESCOLAR.....	52
2.5. HIPÓTESIS.....	55
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	55
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	56
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	56
3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	56
3.3 NIVELES TIPOS DE INVESTIGACIÓN	57
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	57
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	59
3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	60
3.6. RECOLECCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	61
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA	62
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.....	63
4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	73
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
5.1. CONCLUSIONES:	78
5.2. RECOMENDACIONES	79

CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA	80
6.1. DATOS INFORMATIVOS	80
6.2. ANTECEDENTES.....	81
6.3. JUSTIFICACIÓN	82
6.4. OBJETIVOS	83
Objetivo general.....	83
Objetivos específicos	83
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	83
6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA	86
6.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	88
6.9. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	137
6.10. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	138
BIBLIOGRAFÍA.....	139
BIBLIOGRAFÍA.....	139
ANEXOS 1: ENCUESTA.....	143
ANEXO 2: GLOSARIO	145
ANEXOS 3: AUTORIZACIÓN	146
ANEXO 4: FOTOS	147

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Evaluación.....	18
Tabla 2. Población y muestra	57
Tabla 3. Operacionalización variable independiente	59
Tabla 4. Operacionalización variable dependiente	60
Tabla 5. Recolección y Procesamiento	61
Tabla IV 6. Buena alimentación.....	63
Tabla IV - 7. Desayuna completo	64
Tabla IV 8. Alimentación Variada y Suficiente.....	65
Tabla IV 9. Corrige hábitos.....	66
Tabla IV 10. Comida Nutritiva	67
Tabla IV 11. Desempeño escolar	68
Tabla IV 12. Adormece en clase	69
Tabla IV 13. Atención Clases	70
Tabla IV 14. Cansancio Frecuente	71
Tabla IV 15. Guía de Alimentación	72
Tabla 16. Población.....	74
Tabla 17. Frecuencias Observadas	75
Tabla 18. Frecuencias Esperadas	76
Tabla 19. Calculo del chi cuadrado.....	76
Tabla 20. Factibilidad Financiera.....	84
Tabla 21. Recursos Hardware	85
Tabla 22. Recursos Software.....	86
Tabla 23. Consumos diarios y ocasionales	96
Tabla 24. Tabla de Raciones Alimenticias.....	99
Tabla 25. Planificación de un menú saludable.....	107
Tabla 26. Ejemplo de un menú	109
Tabla 27. Plan Operativo.....	135
Tabla 28. Plan de Monitoreo.....	138

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Árbol de problemas	7
Ilustración 2. Categorización de variables	19
Ilustración 3. Subcategoría variable independiente	20
Ilustración 4. Subcategoría variable independiente	21
Ilustración 5. Buena Alimentación.....	¡Error! Marcador no definido.
Ilustración 6. Desayuna completo	64
Ilustración 7. Alimentación variada y suficiente.....	65
Ilustración 8. Corrige hábitos	66
Ilustración 9: Comida Nutritiva	67
Ilustración 10. Desempeño Escolar.....	68
Ilustración 11. Adormece en clase	69
Ilustración 12. Atención en clases.....	70
Ilustración 13. Cansancio Frecuente	71
Ilustración 14: Guía de alimentación	72
Ilustración 15. Curva de Gauss	75
Ilustración 16. Pirámide Alimenticia	97

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

CARRERA DE: EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

AUTORA: CECILIA PAMELA PÉREZ CEVALLOS

TUTORA: PSIC. EDUC. PAULINA MARGARITA RUÍZ LÓPEZ

Resumen

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

Los efectos de los malos hábitos alimenticios en el desempeño escolar conjuntamente con los factores genéticos, hereditarios y educativos se enmarcan en una compleja relación que afecta directamente en aspectos de rendimiento y comportamiento del niño en la escuela. La salud y respuesta del escolar a los procesos educativos está condicionada por variables nutricionales y psicosociales que han rodeado la infancia; la información que se tenga sobre nutrición y desarrollo intelectual en los primeros años de vida, será una forma apropiada para abordar la importancia que el elemento nutrición tiene en la formación de toda persona. La toma de decisiones respecto a la nutrición es muy importante, dado que la adecuada asimilación de nutrientes en el organismo influye de manera decisiva en la calidad de la salud de niños y niñas, jóvenes, adultos y ancianos. De allí deriva la importancia del presente estudio investigativo relacionado directamente con el estudio de la incidencia de los hábitos alimenticios y el desempeño escolar; Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el desempeño

Palabras claves: aprendizaje, desnutrición, malos, hábitos, alimenticios, desempeño, familia, nutrición, comportamiento, familia.

INTRODUCCIÓN

A través de la presente investigación se ha podido verificar la relación que existe entre el estado nutricional general de los niños y niñas manifestado por la aplicación de hábitos alimenticios, con los índices de desempeño en las diferentes áreas del conocimiento. Luego de las diversas fases de este estudio ha podido verificarse que los malos hábitos alimenticios inciden en el comportamiento y son la causa directa para que hayan obtenido bajo desarrollo en el aula y sobre todo manifiesten dificultades en el estado de salud de niños y niñas de la escuela “José Nicolás Vacas”.

Si se considera que el estado de salud y bienestar constituye una garantía en la calidad de vida de las personas, se tomará como una significativa relación el aspecto formativo en la vida de las personas y sobre todo durante los primeros años para organizar como elemento fundamental en la vida cotidiana, la práctica de efectivos hábitos alimenticios incluidos diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos; de manera que serán transmitidos de padres a hijos y estarán 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).

CAPÍTULO I

El problema explica sobre la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación de contenido y justificación, objetivo general y objetivo específico, tomando como muestra a los estudiantes de la Escuela “José Nicolás Vacas”.

CAPÍTULO II

Consta de antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categoría fundamental, en la cual se conceptualiza sobre la desorganización familiar que se recopiló algunas definiciones de términos como ayuda para poder encontrar una hipótesis y desglosar sus variables.

CAPÍTULO III

Detallando en donde indica la manera de tabular los resultados, la población y muestra en la que se basará las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, como proceder y analizar los datos.

CAPÍTULO IV

Indica los análisis e interpretación de resultados de las preguntas y respuestas planteadas y el porcentaje de cada encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela “José Nicolás Vacas”.

CAPÍTULO V

Se obtuvieron las conclusiones y recomendaciones, de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación afirmando que los estudiantes de la escuela “José Nicolás Vacas”.

CAPÍTULO VI

Se plantea la propuesta que se ha realizado para culminar el trabajo de investigación, en los anexos consta de los cuestionarios, fotografías de la Escuela “José Nicolás Vacas” en donde se realizó este estudio, la bibliografía que nos ayuda a culminar este trabajo de graduación.

CAPÍTULO I.

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS DE LA PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

En el Ecuador la calidad alimenticia es pobre y desequilibrada, es por esto que en nuestro país hay un alto índice de niños que sufren de una mala alimentación y por ende de malos hábitos alimenticios, debido a que la comida más accesible a ellos es la comida rápida, o en muchos de los casos falta de ella, transformándose en víctimas de burlas provocando un aislamiento, depresión, etc. afectando su desempeño escolar en las escuelas y actividades motoras ya que no pueden realizar de igual forma las actividades que sus compañeros.

Debemos abordar además la temática del desempeño escolar de los estudiantes, entendiendo que desempeño es “Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados” (Rae: 2009) enfocándose en un factor importante y vital como es la manera de alimentarnos.

Si bien es cierto, que para un buen desempeño escolar debemos tener disciplina y un orden, que desde pequeños debemos adaptar a los niños de tener una hora de

estudio, nosotros nos enfocaremos en la alimentación ya que también tenemos que tomar en cuenta que para desarrollar las actividades necesarias de cada día, necesitamos una serie de elementos vitales y uno de ellos es el alimentarnos, pero ¿cómo? y ¿de qué nos alimentamos?, también es algo fundamental para nuestro organismo, debido a que si se realiza de una manera errónea, puede traer consecuencias desfavorables para los niños.

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación con el desempeño escolar, pero la gran mayoría de ellos han podido confirmar científicamente que esta relación sea directa. Realizar un análisis pormenorizado sobre la relación entre la alimentación y el desempeño escolar, es abordar un tema de actualidad, para ello hay que determinar que variables nutricionales y nutrientes condicionan que el desempeño escolar del niño sea bajo.

La importancia de la buena alimentación desde que son pequeños, ayudará a que sus hijos establezcan costumbres alimenticias saludables para toda la vida y les permita disfrutar de buena salud, tanto en la niñez y adolescencia como para la vida adulta. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá a un adecuado desempeño en el aula de clases. El tema de la alimentación es tratado por la escuela a través de las ciencias, desde un aspecto real enfocado a la realidad que se vive en los centros educativos.

Vale la pena citar que varios inconvenientes de los problemas de alimentación son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del estudiante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo que conllevan a un aprendizaje significativo nulo.

Por otro lado se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente y no logran concentrarse en las actividades que realizan, presentando fatiga, desgano,

apatía, etc. Y, por consiguiente, a un alto índice de bajo desempeño escolar, lo cual conduce a una posible reprobación del año escolar.

En la provincia de Pichincha un gran porcentaje de la población infantil de edad escolar es notorio 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 parecen estar siendo suprimidos de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

No se ha tomado muy en cuenta la alimentación de los niños ni sus hábitos alimenticios; es entonces primordial tener en cuenta que el cerebro funciona de manera adecuada y la mente esta despierta para pensar, memorizar, recordar, tener un buen desempeño escolar y realizar actividades eficientemente, el cuerpo necesita una serie de vitaminas y minerales que son entregadas a través de los alimentos, y estas intervienen directamente con la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, y sin ellas será mucho más difícil que el cerebro rinda al máximo.

“De acuerdo a la opinión de los especialistas en nutrición “las investigaciones realizadas revelan que el desayuno de la mayoría de los niños es pobre, desequilibrado en calidad y a veces no existe pues consiste generalmente en té o café con tostadas con margarina o mantequilla y, ocasionalmente algo de cecinas. El desayuno impacta positivamente en la capacidad intelectual, la falta de alimento produce una disminución gradual de glucosa y de los niveles de insulina que pueden interferir.

En la Escuela Fiscal “José Nicolás Vacas” de la Parroquia Tumbaco del Cantón Quito, de la Provincia de Pichincha, un elevado porcentaje de niños demuestran malos hábitos alimenticios es decir una hora inapropiada para comer todos los

días, ya que sus padres no tienen un horario ya establecido; y además tiene mucho que ver la distribución de nutrientes que realizan en sus comidas diarias, los niños se alimentan con comida chatarra que no tienen ningún tipo de vitaminas o proteínas esto provoca que los discentes no se interesen por sus tareas escolares, asistencia, puntualidad, que dificultan el proceso enseñanza-aprendizaje y determinan un desempeño escolar poco satisfactorio tanto para el maestro como para el padre de familia.

Todo esto es serio porque es una realidad que se ha palpado objetivamente y se la vive en este contexto, por tal motivo urge de manera radical tomar medidas correctoras porque se está refiriendo a un problema que crece a pasos agigantados y si no se fomentan hábitos alimenticios los niños y niñas se verán afectados en primer lugar en su salud, pues, podrían desarrollar desordenes alimenticios y con ellos enfermedades, y en segundo lugar afecta directamente en su desarrollo intelectual, por cuanto el desempeño académico no se efectuaría de la manera más idónea.

El problema de los hábitos alimenticios incide en los estudiantes afectando a lo antes mencionado como lo es la salud y en lo intelectual, en consecuencia es necesario buscar alternativas de solución. Hay que partir por hacer un análisis de la problemática para saber en qué medida se pueden solucionar, difundir campañas de la buena alimentación, sensibilizar a los docentes, estudiantes y padres de familia que ellos son los que deben dar su contingente para solucionar el problema y esta estrategia de solución se la puede lograr a través de charlas donde se transmitan la importancia de la temática.

1.2.2. Análisis Crítico

Árbol de Problemas.

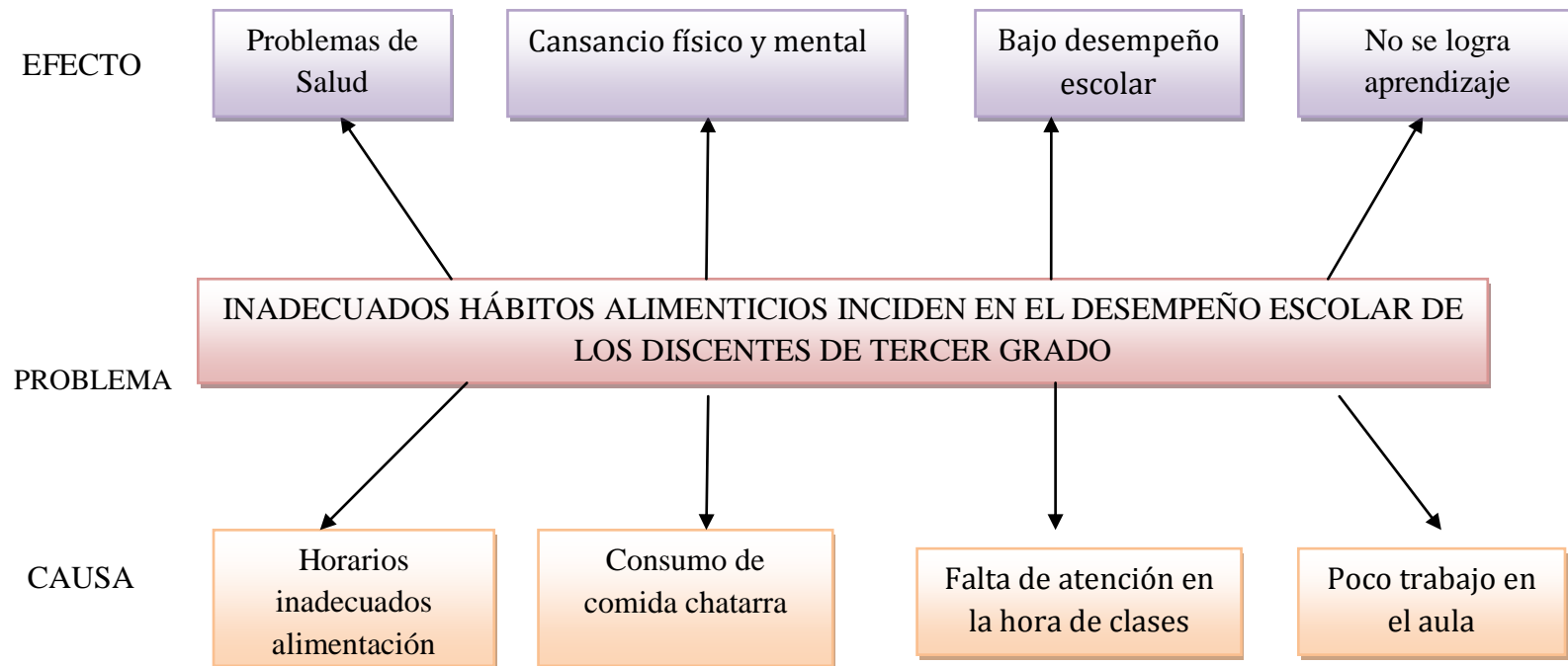


Ilustración 1. Árbol de problemas
Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Una de las causas más comunes es que los padres de familia en el hogar no tienen horarios adecuados de alimentación en sus hijos/as ya que ellos ingieren cualquier tipo de alimentos, provocando en ellos problemas de salud y una desnutrición que es la falta de carbohidratos, vitaminas y otros alimentos fundamentales que pueden ocasionar: atención disminuida, escaso desempeño escolar, otro de los problemas es la obesidad, que es una enfermedad crónica, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa que perjudica la salud, la cual es resultado de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

El consumo de comida chatarra es otra de las causas debido a hábitos alimenticios inadecuados; hoy en día las comidas rápidas se han transformado en una salida obligada para mucha gente ya que la urgencia de tiempos y trabajo, o el excesivo culto a la comodidad de la vida moderna, parecen ser más fuertes que el deseo de contribuir, mediante la alimentación a nuestra salud. Mientras que en la escuela los estudiantes que se alimentan de esta comida tienen problemas de atención, y no logran concentrarse y tienen fatiga.

El bajo desempeño escolar es un efecto de malos hábitos alimenticios, a causa de la falta de atención de los estudiantes durante la hora de clase y esto es provocado por la poca cantidad de alimentos que ingieren en la mañana. Se puede decir enfáticamente que la mala alimentación puede afectar el comportamiento y el rendimiento de los discentes. Todo ello se refleja en el aula durante las horas clases ya que los estudiantes tienen mucho cansancio y muchas veces se duermen durante la clase.

Es importante considerar como una causa de la inadecuada alimentación el poco trabajo en el aula que provoca que los discentes no logren un aprendizaje debido a un cansancio físico y mental; por tal motivo no se logra tener un desempeño adecuado del estudiante.

1.2.3. Prognosis

De continuar en el camino de unos malos alimenticios los cuales crecen a pasos agigantados en este mundo, los niños no están exentos de problemas de salud a largo plazo que les perjudicaría tanto en su desempeño escolar como sus actividades diarias.

A largo plazo nos daríamos cuenta que los niños se vuelven más sedentarios es decir dejan de jugar y de hacer ejercicio para estar solo sentados frente a un computador o en un video juego y consumiendo comida chatarra. Dentro de 10 años no será necesario alimentarse con fruta si no solamente con comida enlatada.

Con la sumatoria que vivimos en una sociedad con miedos, por ende los chicos que antes jugaban en el barrio, que corrían y andaban en bicicleta mañana se enfrentaran al televisor o juegan al play. Además de que los intereses de estos niños serán otros, el contexto en donde están ubicados les permite más o menos oportunidades en relación al deporte, a una vida sana o a poder comer alimentos nutritivos en horas adecuadas.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los docentes del tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” de la Parroquia Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Píchincha.

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Cuáles son las causas por las que no existe hábitos alimenticios adecuados?

¿Cuáles son los efectos que producen hábitos alimenticios inadecuados?

¿Cuáles son las causas que provocan un desempeño escolar inadecuado?

¿Cuál es el nivel de desempeño escolar de los estudiantes?

¿Existe una alternativa de solución a la problemática planteada?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

Delimitación de Conceptual

- **Campo:** Educativo
- **Área:** Pedagógica
- **Aspecto:** Hábitos Alimenticios y Desempeño Escolar

Delimitación Espacial

El trabajo de investigación se ejecutó en los espacios físicos de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” y con los alumnos de tercer grado.

- Provincia: Pichincha
- Cantón: Quito
- Parroquia: Tumbaco
- Barrio: Tola Grande

Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se efectuó en el periodo septiembre 2012- febrero 2013.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es de vital importancia porque queremos conocer y profundizar, con mayor precisión la relación existente entre hábitos alimenticios y desempeño escolar, la cual me permite plantear alternativas que de alguna manera solucionen este problema ya que las niñas/os no tienen las condiciones óptimas para realizar las actividades escolares se sienten cansados, falta de energía, no participan en clase, por lo que es difícil tener un buen desempeño escolar.

Por ello el interés de esta investigación es mejorar la nutrición de las niñas/os, ya que la malnutrición sumado a la carencia de estímulos, debido a que los padres tienen un nivel de preparación media, conlleva al desconocimiento de la importancia de tener una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, además establecer buenos hábitos alimenticios, para que las niñas/os gocen de salud y aumenten su potencial para aprender, su habilidad de concentración, autoestima y de esta manera elevar el desempeño escolar

El impacto se produce en la institución educativa que juega un papel fundamental en este sentido, al concentrar la población infantil durante el período evolutivo, en el que es más fácil introducir cambios de comportamiento y crear hábitos alimenticios saludables.

Los beneficiarios son todos los miembros de la comunidad, tanto docentes, padres de familia estudiantes que por consecuencia tienen un excelente lugar para estimular el trabajo conjunto y coordinado de los niños, docentes y padres de familia. Se debe procurar mejorar el nivel de conocimiento, en lo que se refiere a la importancia y frecuencia de los alimentos, elección, manipulación y preparación de los mismos. De no dar solución oportuna, esto afectaría aún más, en el desarrollo físico e intelectual de las niñas/os influyendo en su desempeño escolar.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios y el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” de Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha?

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar cuales son las causas y los efectos por las que no existe hábitos alimenticios en los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”
- Analizar cuál es el nivel de desempeño escolar que existe en los estudiantes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”
- Diseñar una alternativa de solución a la problemática de los hábitos alimenticios y su relación con el desempeño escolar en los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGACIÓN

Investigando en el internet encontramos como base para nuestra investigación las siguientes:

Autor: Carrión Naula Juan Isidro

Tutor: Lcda. M.Sc. Guevara Ganan Graciela Jeannete

Año: 2011

Tema: “LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO” DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Conclusión:

- El Colegio Universitario no cuenta con un local donde se expendan alimentos balanceados y bien conservados para ofrecer a toda la comunidad de la Institución y especialmente a los estudiantes del plantel.
- La venta de alimentos a los estudiantes en la periferia del Colegio no prestan las garantías de que están bien elaborados y no poseen los nutrientes necesarios e higiénicos para su consumo.

Autor: AYNAGUANO MALIZA INÉS JAKELINE

Tutor: Dr. MSc. CASTRO JÁCOME BOLÍVAR GUILLERMO

Año: 2010

Tema: “LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL VÍCTOR MANUEL GARCÉS DE LA PARROQUIA PILAHUÍN CANTÓN AMBATO EN EL PERIODO ACADÉMICO 2009 – 2010”

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Conclusión:

- Las causas principales que originan la Desnutrición Infantil son dos: La baja situación económica de las familias ecuatorianas principalmente del sector rural, y el desconocimiento de ellos sobre buena nutrición infantil.
- Los métodos adecuados para fortalecer el Desarrollo del Proceso enseñanza aprendizaje en el sistema educativo solo se pueden dar en situaciones favorables para el niño, es decir es necesario primero combatir la desnutrición infantil para aplicar métodos innovadores en la Enseñanza-Aprendizaje.

Autor: Armendáriz Cárdenas Lourdes del Consuelo

Tutor: Dr. MSc. Héctor Silva Escobar

Año: 2010

Tema: “LA DESNUTRICIÓN INFLUYE EN EL DESARROLLO FORMATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ANÍBAL SALGADO RUIZ DEL CANTÓN TISALEO, AÑO LECTIVO 2009 – 2010.”

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Conclusión:

- Se ha podido observar que varios estudiantes del Colegio Aníbal Salgado Ruiz no tienen una buena alimentación, lo que ha provocado una serie de problemas tanto en el desarrollo psicomotriz, como en el desarrollo físico y mental.

- La desnutrición es un problema grave, la falta de nutrientes en los alimentos afecta el desarrollo formativo incapacitando al niño al aprendizaje.
- Se presenta mala alimentación tanto en el hogar como en el colegio lo que provoca un desfase alimenticio.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Bajo el Paradigma Propositivo, la excelencia se construye con pensamientos lúcidos y buenas acciones se puede manifestar que el trabajo y las actitudes positivas de sus actores conducirán a profundizar el mejoramiento intelectual, psíquico y físico de todos sus estudiantes, la conciencia clara de sus deberes y obligaciones, la responsabilidad, la justicia y solidaridad llegará a consolidar la excelencia, situación que será un orgullo para sus funcionarios y la Institución, además marcará una pauta importante en su historia, y que los problemas detectados como los focos de hábitos alimenticios inadecuados en los estudiantes del plantel se elimine y que al contrario el bajo desempeño escolar de los estudiantes sea un logro.

Fundamentación Axiológica

Uno de los principales pilares dentro del desenvolvimiento del estudiante son los valores o cualidades. La axiología es el estudio de los valores o cualidades que satisfacen las necesidades del hombre, mismo que son parte principal de la formación integral del ser humano, en consecuencia, persona que no conoce lo que son valores o antivalores mal podría fomentar en el niño o adolescente un estilo de vida saludable y hábitos de alimentación , porque los adultos que rodean al niño o al adolescente son la fuente de su seguridad, la protección y su confianza para la solución de los problemas; son el espejo y ese espejo debe ser muy claro como buenos modelos de alimentación.

Fundamentación Pedagógica

Siendo la Pedagogía un fundamento de la educación no deja de ser “un arte de enseñar y educar a los niños” mediante la integración de nuevos métodos y técnicas actualizadas que complementan los ya existentes y que hacen del maestro una persona que instruye y educa a los niños, que los lleva a donde quiere y les dice lo que tiene que hacer. La pedagogía forma Pedagogos y los Pedagogos educan niños axiológicamente formados para que satisfagan sus necesidades como seres humanos con valores.

La teoría de Ausubel es cognitiva. Explica el proceso de aprendizaje según el cognitivismo. Se preocupa de los procesos de comprensión, transformación, almacenamiento y uso de la información envueltos en la cognición. Esta teoría se acopla a los puntos de vista actuales de la filosofía constructivista que considera a la ciencia como algo dinámico, no estático, basado en la creencia de que nosotros estructuramos nuestro mundo a través de las percepciones de nuestras experiencias. Según este enfoque el conocimiento es considerado como flexible y evoluciona basado en nuevos hallazgos.

Para Ausubel nuevas ideas e informaciones pueden ser aprendidas y retenidas en la medida en que conceptos relevantes o adecuados e inclusivos se encuentren apropiadamente claros y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y sirvan, de esta forma, de anclaje a nuevas ideas y conceptos.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

"DERECHOS DEL BUEN VIVIR"

Bajo el Título II, que habla de los "Derechos", capítulo segundo, sobre los "Derechos del Buen Vivir", en la sección quinta, artículos 26 al 28, la Constitución de 2008 establece los principios generales de la educación.

Análisis del Art. 26

Este artículo 26, presenta el concepto fundamental de educación que propone la nueva Constitución. Destacando cuatro aspectos importantes para las familias y la sociedad.

- a.- La educación como un derecho permanente de las personas.
- b.- La educación como un área prioritaria de la inversión estatal.
- c.- La educación como una garantía de inclusión.
- d.- La educación como un espacio de participación de las familias.

Este primer artículo, determina que la educación es un derecho de todas las personas, señala la obligatoriedad que tiene el estado de garantizar educación a nuestro pueblo, la educación se convierte en una garantía para el buen vivir para ello la sociedad en su conjunto está obligada a aportar en este proceso.

REGLAMENTO DE LA LEY

CAPÍTULO VI. DE LA EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

Art. 221.- Ambiente adecuado para el aprendizaje. En la institución educativa se debe asegurar un ambiente adecuado para el aprendizaje de los estudiantes, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Intercultural, el presente reglamento y su Código de Convivencia. De esta manera, tanto los estudiantes como los demás miembros de la comunidad educativa deben evitar cualquier comportamiento que dificulte el normal desarrollo del proceso educativo.

Art. 222.- Evaluación del comportamiento. La evaluación del comportamiento de los estudiantes en las instituciones educativas cumple un objetivo formativo motivacional y está a cargo del docente de aula o del docente tutor. Se debe realizar en forma literal y descriptiva, a partir de indicadores referidos a valores éticos y de convivencia social, tales como los siguientes: respeto y consideración

hacia todos los miembros de la comunidad educativa, valoración de la diversidad, cumplimiento con las normas de convivencia, cuidado del patrimonio institucional, respeto a la propiedad ajena, puntualidad y asistencia, limpieza, entre otros aspectos que deben constar en el Código de Convivencia del establecimiento educativo.

La evaluación del comportamiento de los estudiantes debe ser cualitativa, no afectar la promoción de los estudiantes y regirse a la siguiente escala:

Tabla 1. Evaluación

A = muy satisfactorio	Lidera el cumplimiento de los compromisos establecidos para la sana convivencia social.
B = satisfactorio	Cumple con los compromisos establecidos para la sana convivencia social.
C = poco satisfactorio	Falla ocasionalmente en el cumplimiento de los compromisos establecidos para la sana convivencia social.
D = mejorable	Falla reiteradamente en el cumplimiento de los compromisos establecidos para la sana convivencia social.
E = insatisfactorio.	No cumple con los compromisos establecidos para la sana convivencia social

Elaborado por: La Investigadora

La evaluación del comportamiento de los estudiantes debe incluirse en los informes parciales, quimestrales y anuales de aprendizaje.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

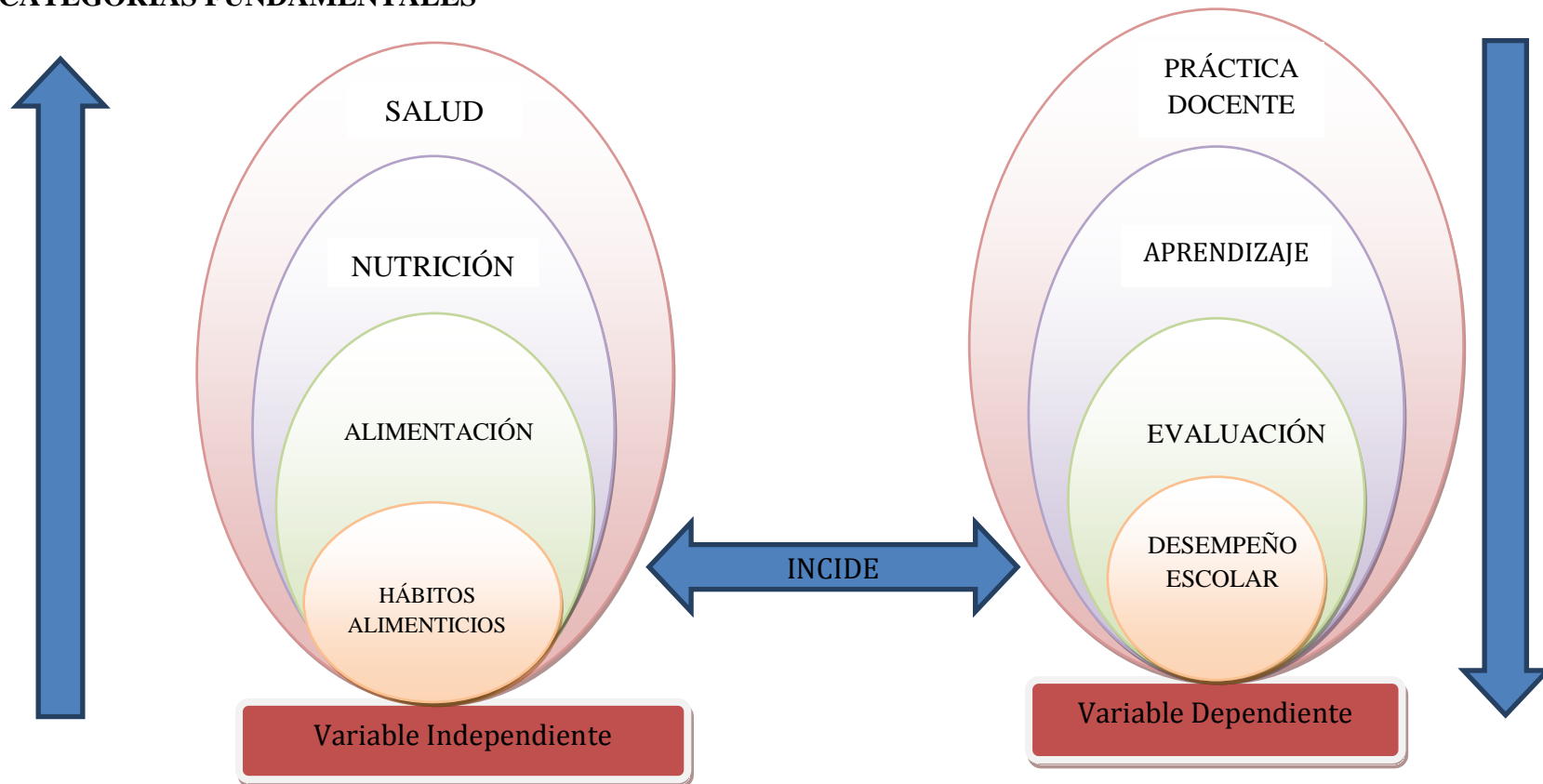


Ilustración 2. Categorización de variables
Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Subcategorías de la Variable Independiente

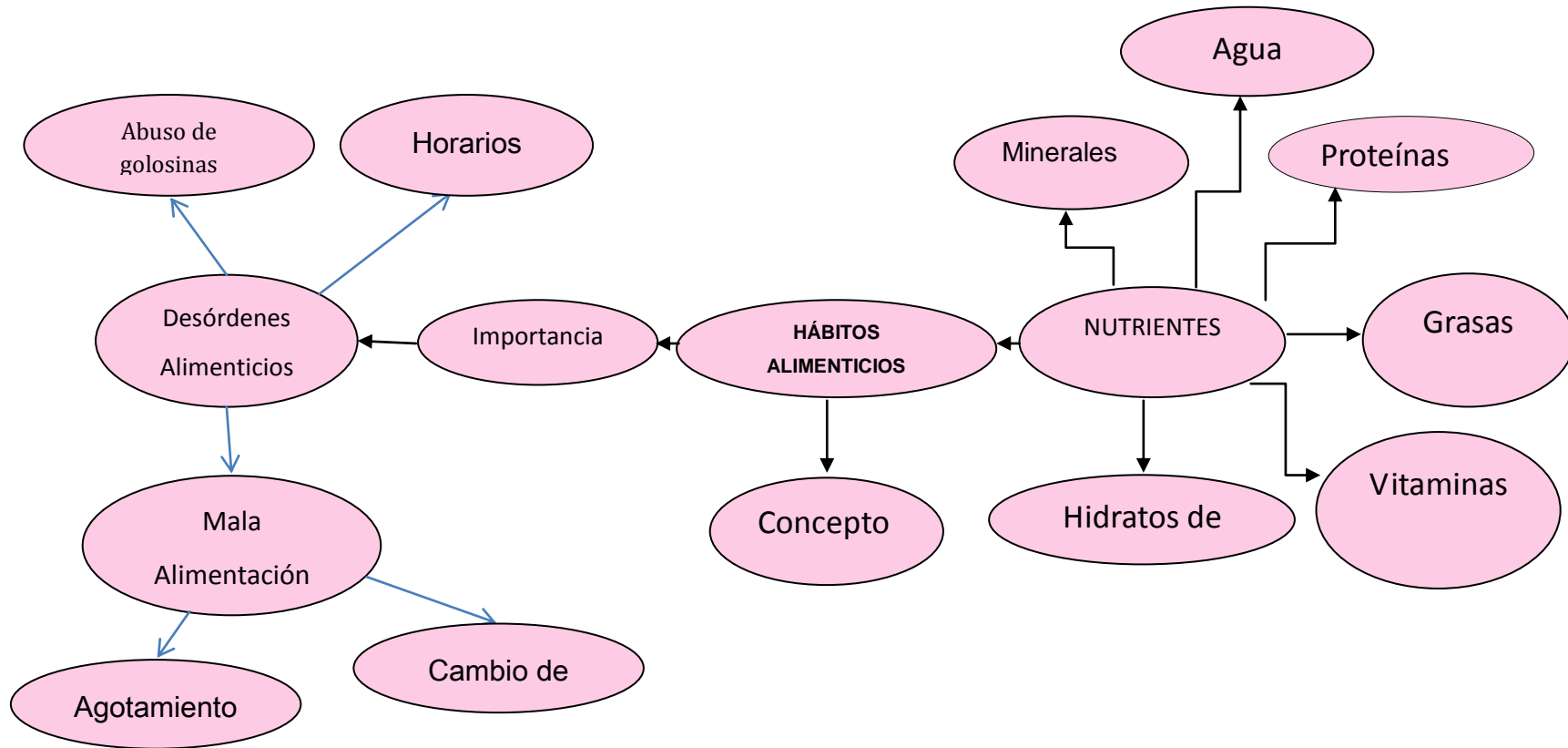


Ilustración 3. Subcategoría variable independiente
Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Subcategorías de la Variable Dependiente

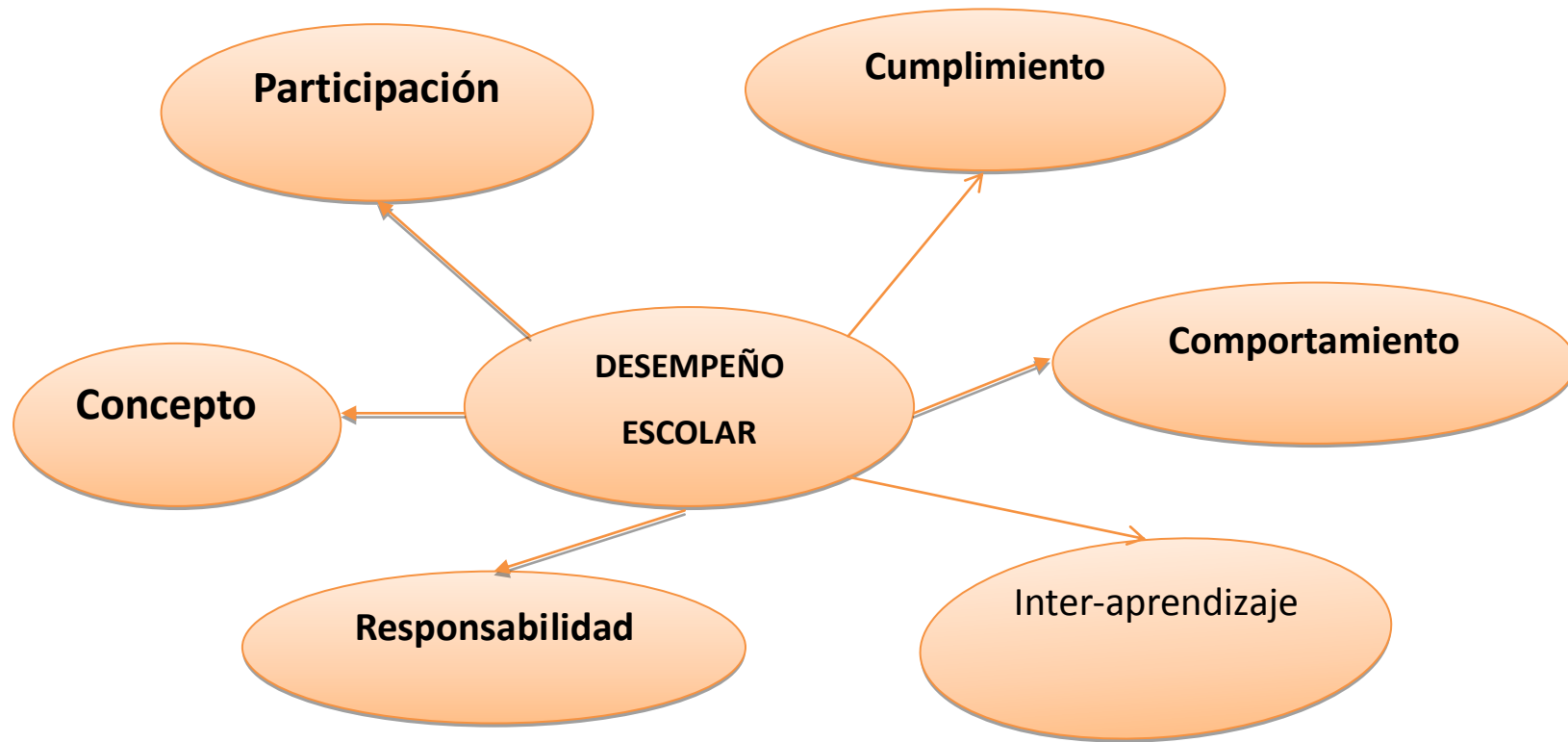


Ilustración 4. Subcategoría variable independiente
Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

2.4.1. Variable Independiente: Hábitos Alimenticios

2.4.1.1 SALUD

Una nutrición adecuada es importante, ya que no hay otro factor que ejerza tanta influencia sobre la salud y sobre la vida como los alimentos, ya que de ella depende el óptimo funcionamiento y salud del cuerpo, por lo que es esencial prestarle mucha atención y el cuidado que merece, la salud de su hijo incluye el bienestar mental y físico. La salud de las niñas/os no se mide únicamente por su peso y talla, también hay que tomar en cuenta su aspecto y vitalidad con que se desenvuelve normalmente en sus actividades.

Uno de los aspectos de la nutrición de más interés y trascendencia en los últimos tiempos, es el que hace referencia al desarrollo mental del niño. Al respecto LINNEA, Anderson. (2001) en su Libro Nutrición Humana Principios y Aplicaciones expresa lo siguiente: “El desarrollo mental del niño donde el efecto negativo está íntimamente correlacionado con la mal nutrición en proteínas y calorías” .Lo que quiere decir que el crecimiento y funcionamiento del cerebro, requiere una alimentación equilibrada, en las cantidades adecuadas que contenga los nutrientes necesarios para este fin.

Para ello los padres tienen que preocuparse por ofrecerles alimentos saludables como: leche, huevos, frutas, verduras, cereales; evitando los dulces, gaseosas, grasas y comidas rápidas. Así prevenir la desnutrición, que se produce por la carencia de nutrientes; la malnutrición que es uno de los problemas más críticos en los niños y además la obesidad por el consumo alto de grasas y azúcares.

La Alimentación Factor Vital

La alimentación es un factor vital, sin ella no sería posible la vida, de ella depende la salud, el desempeño físico e intelectual. Ninguna persona logra sobrevivir sin

alimento y la falta de uno de los nutrientes, ocasiona diversos problemas de salud. Sin embargo no se trata de comer con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos los nutrientes que exige el organismo, para el desempeño de las actividades físicas, un buen estado de salud y desempeño escolar.

Consumir demasiados o pocos alimentos y de forma des balanceada, tiene consecuencias graves, si faltan nutrientes en el organismo se produce la desnutrición, y si por el contrario se ingieren cantidades excesivas se produce obesidad.

Importancia de los Alimentos

Los autos necesitan gasolina para moverse, nuestro cuerpo necesita los alimentos, que son sustancias que sirven para nutrir el cuerpo y producir en él organismo energía, para realizar las actividades, escolares, lúdicas que realizamos a diario, hacen que nuestro cuerpo gaste energía, la cual debemos reponerlas y aumentarlas, para poder crecer y mantenernos sanos. Es decir nuestro cuerpo se forma a partir de sustancias alimenticias que ingerimos al respecto nos menciona (MEDRANO, C. 2003), en su Libro Nutrición y Salud: “En el interior del organismo se realiza continuamente un proceso de reparación que restablece los desgastes, esta reparación la realizan los alimentos transformados y vertidos en la sangre.”

Nuestro organismo requiere constantemente energía para cumplir con las siguientes funciones:

El funcionamiento de órganos.-El movimiento del corazón, trabajo de los pulmones, actividad del hígado, riñones e intestino.

La digestión de los alimentos.- El organismo debe transformar estos alimentos, para poder utilizarlos.

El trabajo muscular.- El trabajo muscular ya sea de tipo pesado o liviano, depende de las actividades que realice a diario. Los niños en edad escolar son muy activos: caminan corren, saltan, y juegan todo el día.

El funcionamiento del cerebro.- Ya que requiere del aporte continuo de glucosa al cerebro para su óptimo funcionamiento.

Lo que quiere decir que las actividades que realizan los niños depende de los alimentos que consuman durante todo el día, para mantenerlos activos, que no tenga ningún tipo de molestia para su desempeño escolar.

La Alimentación Adecuada

Suficiente, Variada y Completa.-No todos los alimentos contienen los mismos nutrientes, es por ello que la alimentación adecuada debe ser variada todos los días, con el fin de obtener los nutrientes necesarios. Mientras más variada y combinada sea la alimentación, se obtendrá fácilmente los nutrientes que el cuerpo necesita, para un buen funcionamiento y así obtendremos una alimentación completa. Cada alimento tiene una composición de nutrientes que le es propia, algunos son más ricos en: calcio, proteínas, vitaminas etc. Cada alimento que ingerimos cumple una función específica en nuestro cuerpo, la falta de un alimento puede afectar a la salud. (LÓPEZ, C2005)

Además tiene que ser suficiente porque su cantidad debe tener relación con su etapa de vida en el cual se desarrolla.

Alimentación y Desempeño Escolar

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de la falta de atención, pueden provenir en realidad, de la alimentación inadecuada.

La desnutrición.-Afecta el rendimiento escolar, sin necesidad que sea extrema, ya que la capacidad de aprendizaje del niño está en parte condicionada por su alimentación.

A las niñas/os desnutridas les es difícil concentrarse en la escuela, además disfrutan menos de los juegos infantiles, debido a que son menos activos, faltan con frecuencia a la escuela debido a enfermedades, el bajo rendimiento escolar sugiere a los padres la opción de utilizarlos como fuerza de trabajo.

Los esfuerzos por mejorar la salud de los niños, pueden brindar mejoras importantes en el aprendizaje y el comportamiento. El niño saludable aumenta su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima mejora, además el comportamiento y asistencia a clases. Por lo tanto, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

El desayuno y el rendimiento escolar.- Debido al actual estilo de vida, la ocupación de los padres, hace que la mayoría de niñas/os, no ingieran desayuno, o consuman uno inadecuado, y se presenten a las actividades escolares sin alimento, el cual es esencial ya que constituye la primera comida del día, esta guarda una estrecha relación con el rendimiento escolar.

Aunque pasan toda la noche sin hacer nada, su cuerpo sigue funcionando y esto consume energía, por lo tanto es necesario consumir un buen desayuno para reponer la energía necesaria. Esto permite que las niñas/os se desenvuelvan bien en las actividades escolares, que realizan en las primeras horas de la mañana, sin sentirse cansados, soñolientos o con falta de energía. (VERDESOTO, V.2009).

Por ello es necesario que los niños en el desayuno consuman leche, cereales, huevo, queso, fruta. Esto facilitara un rendimiento escolar óptimo, mejor capacidad de aprendizaje, atención y concentración mental, ya que las niña/os mal alimentados están en peores condiciones para afrontar las actividades escolares, y demás actividades que los padres intentan agregar para mejorar su formación física e intelectual. Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado, no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios.

2.4.1.2 LA NUTRICIÓN

Definición de Nutrición.- En el Manual Teórico Práctico dice que: "Es el conjunto de procesos biológicos, merced de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos." (LÓPEZ, M ,2005).

“La nutrición es el resultante de procesos que empieza en la alimentación, la cual la realizamos de forma voluntaria, está dirigida a la selección y preparación de los alimentos, una vez conseguidos los alimentos, comienzan los procesos involuntarios como; la digestión que empieza en la boca, mediante la acción de la masticación y salivación, continuando con él; metabolismo (transformación que sufren los alimentos una vez absorbidos), en el cuál el organismo aprovecha los nutrientes que contienen los alimentos, para formar músculo, sangre, piel, tejidos, otros producen la energía requerida para mantener las funciones vitales como: respiratorias, digestivas; una vez que él organismo aprovecho todas las sustancias requeridas, las restantes que no son aprovechadas son eliminadas en las heces fecales y orina”. (KRAMER, A. 2004).

Tipos de nutrientes

Es el elemento nutritivo de un alimento.

Micronutrientes

Proteínas.-Estas sustancias son parte importante de la vida, porque forman la estructura celular de todo ser vivo.

Las proteínas por su origen son de dos tipos, las de origen animal se encuentran en las carnes de vacuno, porcino, aves, pescado, huevos leche y sus derivados etc. Y las de origen vegetal que se encuentran principalmente en las leguminosas como: el fréjol, lenteja, garbanzo, chocho, arveja etc.

Carbohidratos.-Nuestro cuerpo tiene la capacidad de transformar los carbohidratos, en glucosa y ponerlos a circular en la corriente sanguínea, a través de la cual llega a los diversos tejidos que les sirve de combustible, particularmente a los tejidos del cerebro y del tejido nervioso. Los podemos encontrar en alimentos como: panela, azúcar, miel de abeja tubérculos y raíces como: papas, oca, camote, mashua, yuca, mellocos, para china, remolacha y zanahoria blanca.

Cereales como: arroz, cebada, centeno, quinua, avena, trigo y maíz. Leguminosas como: chocho, haba, fréjol, arveja, garbanzo y lenteja. Frutas como: oritos, maqueño, plátano verde, plátano de seda. Una alimentación no balanceada con bajo aporte de carbohidratos, puede ocasionar que las proteínas se utilicen como fuente de energía.

Lípidos o Grasas.- Producen muchas calorías y es la mayor fuente de energía del cuerpo. Son necesarias para aprovechar las proteínas.

Debemos tener cuidado con las grasas ocultas en los alimentos, además del tocino, mantequilla, manteca y el gordo de la carne, porque abusar de ellas puede afectar nuestra salud. (LINNEA , A,1994)

Agua.- Es un componente esencial de todas las células del organismo y el más abundante, no se puede vivir sin tomar agua. El 70% de nuestro cuerpo está formado por agua, el consumo menor al necesario puede alterar la salud y el funcionamiento de órganos como los riñones. Contienen gran cantidad de agua las frutas como: manzana, melón, peras, uvas y sandias y las verduras como: tomate, acelga, lechuga, nabo, pepino, col, cebolla. Si seguimos una alimentación sana y equilibrada, la mitad del agua que necesitamos debe ser ingerida a través de los alimentos y el resto debemos suministrar con las bebidas básicamente el agua.

Micronutrientes.- Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, se encuentran en alimentos como: frutas y verduras.

Vitaminas.-Son necesarias para el equilibrio del metabolismo. No son energéticas. El exceso de vitaminas también puede traer problemas al organismo, no debemos abusar tampoco de ellos en forma de pastillas o jarabes. Se dividen en liposolubles e hidrosolubles.

Vitamina A.-Mantiene saludable la piel, los dientes, las encías, los huesos, pelo y ojos. Protege las membranas mucosas de nuestro cuerpo (garganta, pulmones y sistema digestivo) y nos ayuda a crear defensas contra las enfermedades. Se encuentra únicamente la vitamina A retinol en los productos de origen animal como: hígado, leche, crema, queso, huevos. (LINNEA , A,1994)

Sin embargo el cuerpo puede obtener vitamina A de fuentes vegetales a través de otro nutriente llamado betacaroteno. Las frutas y verduras de color anaranjado, amarillo y los vegetales de hojas verdes contienen mucho esta sustancia, que nuestro sistema digestivo transforma en vitamina A. Se encuentra en las verduras (acelga, brócoli, col, espinaca, berro, lechuga, zanahoria, tomate, zapallo) y en las frutas (mandarina, mango, melón, durazno)

Vitamina D.-Ayuda al crecimiento, buena formación y conservación de dientes y huesos. Puede ser fabricada por el cuerpo cuando recibe luz solar. Se encuentra especialmente en alimentos de origen animal como: el aceite de hígado de bacalao y en pequeñas cantidades en carne, hígado, yema de huevo, leche.(CHAVES, M, 2009)

Vitamina E.-Es un poderoso antioxidante, ayuda a proteger el cuerpo de las toxinas que hay en el organismo. Además para el correcto desarrollo y crecimiento de los músculos; para el funcionamiento adecuado del aparato circulatorio, digestivo y del sistema nervioso. Las fuentes principales son: aceites vegetales, nueces, avellanas, almendras, cereales integrales y en verduras de hojas verdes como: apio, berro, col, espinaca, lechuga, además en el pimiento verde, tomate y zanahoria. www.lasvitaminas.org.com.ec

Vitamina K.-Interviene en la coagulación de la sangre. Se puede encontrar en: espinaca, col, lechuga, tomate, hígado de pescado

Vitamina B1.-Normaliza el apetito y la digestión; interviene en el crecimiento normal del niño; mantiene el tejido de glándulas, piel, cabello, uñas y mucosas; interviene en el funcionamiento del sistema nervioso. No se puede almacenar en el organismo, por eso deben consumirse con regularidad. Alimentos ricos en vitaminas B1 son: cereales en granos, germen de trigo. En productos de origen animal como: carne de cerdo, hígado, yema de huevo, queso. En las frutas y verduras como: ciruela, mandarina, naranja, piña, guayaba y mango, ajo, coliflor, perejil. www.lasvitaminas.org.com.ec

Vitamina B2.-Conserva la piel suave y la visión clara; mantiene el sistema nervioso en buen estado; indispensable para el crecimiento normal; desempeña un papel importante para la utilización de la energía y las proteínas. Se encuentran en alimentos de origen animal: la leche, los huevos, los riñones, el hígado, queso, carnes. En las frutas: ciruela, grosella, kiwi y durazno.

Vitamina B3.- Ayuda a la formación de ciertas enzimas necesarias, para el metabolismo y la transformación de alimentos en energía. Se encuentra en las frutas: fresa, guayaba, durazno, uva. En las verduras como: coliflor, papa, perejil, pimiento rojo, zanahoria. www.lasvitaminas.org.com.ec

Vitamina B5.-Estimula la cicatrización de heridas; participa en la degradación de grasas e hidratos de carbono para producir energía; importante para la producción de glóbulos rojos y mantiene un sistema digestivo sano. Fuentes importantes se encuentran en casi todos los alimentos de origen vegetal y animal en especial en: el hígado, corazón, riñón, fresa, limón, mora, sandía y apio, brócoli y coliflor.

Vitamina B6.-Importante para el metabolismo de los glóbulos rojos; el crecimiento y el esqueleto; para el correcto desarrollo y funcionamiento del

cerebro; importante para el mantenimiento de células musculares y nerviosas. Fuentes de alimentos de origen animal: las carnes y lácteos.

Fuentes de alimentos de origen vegetal: grosella, frambuesa, plátano, sandía, pimienta verde, coles.

Vitamina B12.-Importante para el mantenimiento de las células nerviosas; trabaja con el ácido fólico en la formación de glóbulos rojos; mejora la función del hierro en el organismo; mantiene el equilibrio emocional. Presente solo en productos animales: hígado, carne, pescado, huevos, riñón, leche, queso.

Ácido fólico.-Desarrollo adecuado del cerebro; importante en época de máximo crecimiento como: infancia, adolescencia y embarazo. Se encuentra en alimentos de origen animal como: hígado, corazón, riñones, leche, huevos. En alimentos de origen vegetal como: fresa, mandarina, melón, naranja, piña, brócoli, col blanca, coliflor, lechuga, remolacha. <http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>

Vitamina C.-Mantiene tejidos, arterias, venas, dientes y huesos en buen estado de salud; repara tejidos heridos o quemaduras; protección contra enfermedades (gripe). Se pueden obtener a través de: mango, fresa, melón, naranja, lima, pepinos coles, guayaba, limón, tomate y hojas comestibles (acelga, berro, coles).

Minerales.-Son componentes necesarios de todas las células y fluidos del organismo, fortifican los huesos y dientes. Se debe equilibrar la alimentación para tener los minerales en cantidades debidas.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>

El calcio.-Es el mineral presente en los huesos, es por ello que el niño debe tomar una dieta rica en calcio para cumplir con los requerimientos necesarios para desarrollar huesos y dientes fuertes. De esta forma evitar la osteoporosis en edad adulta. Fuentes en donde se encuentra: frutilla, grosella, guayaba, kiwi, mora,

papaya, uva, apio, berro, brócoli, col, espinaca, pimiento verde, zanahoria, chocho. También se encuentra en grandes cantidades en la leche, queso, yogurt.

Magnesio.-Mantiene huesos dientes y corazón sanos. Fuentes en donde se encuentra: higo, limón, manzana, apio, brócoli, col, nabo, remolacha.

Sodio.-Importante para el equilibrio del agua en el organismo. Fuentes en donde se encuentra: ciruela, grosella, kiwi, melón, apio, berro, brócoli, col, espinaca, rábano, remolacha, zanahoria.

Potasio.-Alivia los cólicos; ayuda a combatir las diarreas; favorece la eliminación de toxinas. Fuentes en donde se encuentra: plátano, aguacate, uva, nabo, berros, brócoli, coliflor, espinaca. CHAVES, L, 2003)

Minerales para el Desempeño Escolar.- El crecimiento físico y mental de las niñas/os necesita el aporte de hierro para su correcto desarrollo, al respecto (CHÁVEZ, M. 2009) en su libro Nutrición Infantil ¿Cómo Alimentarlos Bien? expresa lo siguiente: “El hierro tiene un papel importante en el sistema nervioso central ya que participa en la regulación de los mecanismos del cerebro, en la producción de neurotransmisores y otras funciones relacionadas al aprendizaje y la memoria.”

Fuentes en donde se encuentra: frutilla, mora, mango, pepino, perejil, rábano. Otros minerales como el cobre, fósforo y manganeso también son indispensables para mejorar el rendimiento escolar.

Cobre.- Mejora la energía y la atención del niño. Fuentes en donde se encuentra: ciruela, uva, apio, esparrago, coliflor.

Fósforo.-Mejora la capacidad de aprendizaje. Fuentes en donde se encuentra: frutilla, guayaba, kiwi, melón, mora, uva, ajo, brócoli, col, alfalfa.

Manganeso.- Refuerza la memoria. Fuentes en donde se encuentra: frutos secos (pasas) remolacha.

Función de los Nutrientes

Los nutrientes se caracterizan por funciones específicas dentro del organismo:

Energéticos o Calóricos.- Así el grupo de los hidratos de carbono y grasas, tienen función energética ya que ayudan a mantener la energía, actividad corporal y también son llamados calóricos por ayudar a mantener la temperatura normal del cuerpo.

Plásticos o Protectores.-Son los llamados a intervenir en la construcción del organismo, por eso se los denominan plásticos a la vez forman los tejidos y los protege. Estas funciones cumple las proteínas, su presencia mayor en un alimento le da la oportunidad, de llamarlos alimentos protectores como el caso de: la carne, leche y huevos, que a más de ser protectores se los considera alimentos completos, ya que contiene: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

Reguladores.-Intervienen como reguladores los minerales y las vitaminas. Las vitaminas carecen de importancia energética, calórica y plástica, por la pequeña cantidad que se necesita en la dieta, siendo su función de reguladora; indispensable para el mantenimiento, el desarrollo y al reproducción de los organismos (CHÁVEZ, M. 2009)

2.4.1.3 ALIMENTACIÓN

El elevado gasto genérico de los adolescentes ocasionado por los grandes cambios orgánicos que origina mayor necesidad de aporte o incremento de proteínas y carbohidratos y para compensar el consumo o desgaste físico, ya sea por la actividad física y otros ámbitos, la adolescencia que oscila entre los 12 y los 18

años de edad y que están cursando el colegio, en esta edad se da la transformación que va adquiriendo el cuerpo tanto en lo físico como psicológico de los estudiantes, como sabemos que la adolescencia es una etapa muy complicada de la vida ya que está marcada por importantes cambios tanto sociales, emocionales y fisiológicos, tener una buena alimentación implica que el cuerpo obtenga los nutrientes y energía necesaria para hacer frente a todos estos cambios y no ocasionar trastornos en la salud.

El joven experimenta una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto, tener una alimentación adecuada influye en la personalidad, prescindiendo en ocasiones de las principales comidas del día y sustituyendo por comidas rápidas, otras situación se da que en estas edades se preocupan por su imagen corporal, cosa que influye en la alimentación ya que el joven opta por practicar estrictas dietas para verse una figura envidiable, este tema es necesario tratarlo con los estudiantes, en donde se le debe enseñar a tener una buena alimentación, es también tarea de la familia que sepan educar desde cuando son pequeños a tener buenos hábitos alimenticios.

Para que el estudiante tenga una alimentación adecuada debe elegir alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada organizando estrictamente las comidas a lo largo del día.

Características fisiológicas

Existe mucha diferencia entre ambos sexos, por ejemplo en los jóvenes el aumento de talla es más tardío entre los 12 y los 15 años, por lo que su período de crecimiento en la pubertad suele ser más largo y por ello alcanzar mayor altura que las mujeres, en cambio en las mujeres es más precoz, se produce entre los 10 y los 13 años.

Incremento de la masa muscular en ambos sexos

El crecimiento de la masa muscular es más tardío que el crecimiento máximo de la altura, con mayor desarrollo en el joven que la mujer, una vez que se ha detallado algunos factores sobre la estructura corporal y las etapas de crecimiento a continuación se presenta un cuadro de las necesidades calóricas.

Como alimentarse bien

El adolescente gana el 20% de talla y el 50% del peso, el incremento de la masa muscular y su masa ósea viene afectado por la alimentación, los procesos de maduración sexual el aumento de talla y peso requieren una mayor cantidad de energía y necesitando cierto nutrientes, por esta razón la dieta debe ser sana y equilibrada, cubriendo un correcto aporte de hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas. La dieta irá en función de cada persona no se puede generalizar una dieta, aquí un pauta para seguir una alimentación adecuada y con contenido de nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.

Hay que tener una alimentación variada, utilizando distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes o pescado.

Poner horarios fijos en las comidas del día

Comer despacio y masticar bien, evitar distracciones (la TV)

No se puede omitir los dulces, chocolates, refrescos pero en cantidades pequeñas.

Distribución de comidas al día

Aquí una sugerencia:

El desayuno – Un vaso de leche o yogur, cereales, huevos, zumo de naranja y pan.

El almuerzo – Sopa de espinaca u otras verduras, ensaladas, porción de arroz, un pedazo de carne o pescado en el tamaño de la mano abierta.

Cena – Sopa de guisantes, agua aromática

2.4.1.4 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Pero el entorno social y cultural hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

Importancia de Los Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios es el comportamiento consciente, que realizamos a diario conduce a seleccionar, preparar y consumir los alimentos. Los hábitos alimenticios, se desarrollan en la infancia, las niñas/os se identifica con el comportamiento de los adultos, es así que el proceso de socialización y aprendizaje comienza en la familia, donde se forman estilos de vida y hábitos alimenticios.

Por tanto la infancia es la mejor época para adquirir buenos hábitos alimenticios, ya que estos como los demás modelos de comportamiento son adquiridos por repetición. Los hábitos nutricionales adquiridos en la infancia se modifican muy poco en los años posteriores, ya que el aprendizaje inconsciente y la formación e actitudes, se producen fundamentalmente en esta etapa de la vida. Los niños son los mejores receptores, por ello es importante una buena educación nutricional.

Influencia en la Formación de Hábitos Alimenticios

La familia.- Es el principal influyente en la formación de hábitos alimenticios de los niños los padres hermanos abuelos son modelos importantes, los niños

aprenden a imitar a las personas de su ambiente. Los niños no tienen la habilidad innata de elegir una alimentación equilibrada y nutritiva, por ello los adultos son los responsables de ofrecer alimentos nutritivos, así también de evitar el consumo temprano de azúcares, alimentos salados y condimentados.

Mensajes de los medios de comunicación.- El estilo de vida actual lleva a las niñas/os a permanecer más horas frente al televisor o computadora, lo que favorece el sedentarismo o inactividad física. La televisión no siempre transmite mensajes positivos en lo que se refiere a la alimentación, casi la mayoría de anuncios son alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares simples.

Influencia de los amigos.- El niño va creciendo su mundo social se expande y la influencia, de algún producto de moda consumido por la mayoría de los amigos, hace que el niño también lo quiera consumir.

Es importante tomar en cuenta que al desarrollar un nuevo hábito, éste se incorpora en las generaciones venideras ya que los hábitos no se imponen, se adoptan a partir de las conductas habituales de nuestra familia y del contexto sociocultural en cuál vivimos.

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.

Alimentación del niño que va a la escuela

Al incrementar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, observando los buenos hábitos. Según explica la nutricionista Flor de María Santos, las necesidades nutricionales de tus hijos cuando ya van a la escuela son mayores, así como su apetito, debido en gran parte a la mayor actividad física e intelectual que realizan.

Lo primordial es mantener una alimentación balanceada que se base en sus requerimientos diarios para un buen desarrollo. Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP, esto le ayudará a tener mejor resistencia a infecciones y otras enfermedades, y crear adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

Que sigan los buenos hábitos

Los niños mayores de seis años ya deben tener hábitos alimenticios bien establecidos, trabajados en la etapa pre escolar. Según Eduard Estivill éstos se basan en comer a la hora y lugar adecuados la comida recomendada por los nutricionistas.

Estos hábitos deben observarse también fuera de casa, tanto en la escuela como en la casa de familiares y amigos. Sería una lástima que lo que tanto costó lograr en casa se venga abajo en otros ámbitos, dejándoles comer golosinas no nutritivas y a deshoras. En esta etapa, también es recomendable hacer de las horas de comida en casa un momento entretenido. Asígnales a tus hijos algunas tareas que pueda

realizar junto a sus padres y hermanos, como ayudar a poner la mesa, colaborar ocasionalmente en la cocina y retirar los platos.

Programas de salud y educación.

Desde la década del cuarenta, aumentó continuamente sus coberturas de educación básica, disminuyendo el analfabetismo y mejorando el nivel educativo de las madres, un factor importante en la disminución de la desnutrición y de la mortalidad infantil. Desde la década del sesenta se mejoró la red de servicios de salud, aumentando el parto en maternidades, el control pre y post natal, el control de niño sano con cobertura de vacunaciones y de entrega de alimentos, los que están condicionados a que el niño o niña efectivamente cumpla la agenda de controles establecidos por el sistema de salud.

Además, el sistema de salud amplió su cobertura a todo el territorio nacional y constituyó una red de salud de complejidad creciente (postas rurales, centros de atención primaria y hospitales), así como normas que permitieron la adecuada atención de salud y la implementación de los programas nutricionales.

2.4.2. Variable Dependiente: Desempeño Escolar

2.4.2.1 PRÁCTICA DOCENTE

Para Vygotsky en el Enfoque Histórico Cultural menciona: “La enseñanza es la forma indispensable y general del desarrollo mental de los escolares”. Por lo tanto el papel de la enseñanza en el primer año de educación básica es desarrollar habilidades y destrezas con criterio de desempeño, cumpliendo los objetivos de aprendizaje planteados en la planificación diaria y del año. Para alcanzar los objetivos planteados es responsabilidad del docente crear un clima emocional de

confianza, seguridad y alegría que necesitan los niños para aprender y desarrollarse adecuadamente.

La comunicación.- La comunicación que se desarrolla dentro del ambiente escolar, tiene como actores a todos los miembros de la comunidad educativa, es decir alumnos, padres, maestro y directivos, es necesario que la comunicación sea constante, indicando los problemas con el fin de resolverlos para el bienestar del niño/a. La comunicación del maestro con los niños/as tiene que ser con un lenguaje claro y preciso, para dar instrucciones, para que los niños puedan entender.

La motivación en la labor educativa.-Este aspecto desde el punto de vista educativo puede definirse como, la serie de recursos que utiliza el educador para despertar el interés del educando, por el concomitamiento y luego para conservarlo a lo largo de la clase. Incentivar al niño en todas las actividades, diciendo tu puedes, que bien que lo haces. Además el maestro puede valerse de la actuación como estrato motivacional, y además para transmisión de conocimiento, implantación o reforzamiento de valores. Es importante que en todas y cada una de las actividades que las niñas/os realice la motivación es fundamental.

Maestra Creativa.-La maestra debe proponer una enseñanza participativa integrando a todos los niños, sin dejar de lado a ninguno con el fin de que ellos expresen, lo que piensan e incorporen en ellos los nuevos conocimientos.

Para la transmisión de conocimientos el maestro puede narrar una historia, y ser capaz de atraer la atención que las niñas/os se identifiquen con el personaje, el educador conoce su voz y todo lo que puede lograr con ella usa variaciones de tono y volumen, además mantiene el contacto visual con su grupo, está pendiente de las reacciones capta el rechazo, el nivel de comprensión y aburrimiento.

2.4.2.2 EL APRENDIZAJE

Es muy compleja la definición del aprendizaje, hay diferentes puntos de vista, tantos como definiciones. Es un proceso por el cual se adquiere una nueva conducta, se modifica una antigua conducta o se extingue alguna conducta, como resultado siempre de experiencias o prácticas. Aprendizaje es la adaptación de los seres vivos a las variaciones ambientales para sobrevivir. Madurar es necesario para aprender y adaptarse al ambiente de la manera más adecuada.

Aprender, interiorizar conocimientos, tener la facilidad de resolver problemas reales a partir de lo aprendido, adquirir habilidades y destrezas sobre un conocimiento determinado para formarse integralmente.

Concepciones sobre los procesos de aprendizaje. En este último siglo diversas teorías han intentado explicar cómo aprendemos; son teorías descriptivas que presentan planteamientos muy diversos, pero en todas ellas aún podemos encontrar algunas perspectivas clarificadoras de estos procesos tan complejos. Destacamos aquí las siguientes:

Para Shuell, aprender es un cambio perdurable de la conducta o capacidad de conducirse de manera dada como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia. De las experiencias se aprende eso mismo le digo a mis alumnos tenemos que aceptar a ganar o perder porque al final es un gran aprendizaje para la vida y de igual manera no solo hablamos de conocimientos cuando hablamos de aprendizaje sino que es aplicable al diario vivir. Schunk, D (2000).

Shuell define tres criterios de aprendizaje un criterio para definir aprendizaje es el cambio conductual o cambio en la capacidad de comportarse, segundo criterio inherente a esta definición es que el cambio conductual o capacidad de cambiar perdura, excluyen los cambios conductuales temporales porque cuando suspendemos la causa, el comportamiento vuelve al estado previo a la incidencia

del factor, el tercer criterio ocurre por practica u otras formas de experiencia, excluyen cambios conductuales que parecen determinados por la constitución genérica. Schunk, D (2000) Teorías del aprendizaje.

Para Vigotsky considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo, en el modelo de aprendizaje que aporta el contexto ocupa un lugar central, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo.

Vigotsky introduce el concepto de zona de desarrollo próximo que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Para determinar este concepto hay que tener presentes dos aspectos: la importancia del contexto social y la capacidad de imitación.

Según Trigwell y Prosser (2000), los profesores que conciben el aprendizaje como información, conciben la enseñanza como transmisión de la información y enfocan su docencia en base a estrategias centradas en el profesor. Por el contrario, los que conciben el aprendizaje como el desarrollo y cambio en las concepciones de los estudiantes, conciben la enseñanza como la ayuda a los estudiantes a desarrollar y cambiar sus concepciones, y enfocan su docencia en base a estrategias centradas en el estudiante.

Teorías del Aprendizaje

Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir y controlar el comportamiento humano, elaborando a su vez estrategias de aprendizaje y tratando de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas y habilidades en el razonamiento y en la adquisición de conceptos.

Bandura

La teoría del aprendizaje social o de observación, consiste en adquirir conductas provenientes de ambiente que nos rodea o por factores personales (atención, retención, reproducción motora, y procesos motivacionales y de esfuerzo). Esta teoría basa su postulado fundamental, en la capacidad que tiene el individuo, para observar al modelo y ver las consecuencias que trae para estas acciones realizadas por este mismo, si las consecuencias, sabiendo la respuesta, el individuo toma la opción de imitar el actuar del otro o no.

Si se recibe recompensa por la acción, lo más probable es que el individuo, realiza esta misma acción ya que sabe la consecuencia que esta conlleva. Para desarrollar este aprendizaje, existen diferentes procesos, entre ellos se encuentran:

Proceso de Atención: se atiende a los rasgos significativos de la conducta que les sirve del modelo.

Proceso de Retención: si las personas no recuerdan las conductas que les sirven del modelo, no puede influirles para su posible ejecución.

Proceso de Reproducción motora: conversión de las reproducciones simbólicas en las acciones apropiadas.

Procesos motivacionales y de esfuerzo: la disposición de adoptar conductas del modelo es sabiendo las conductas conllevan las acciones, por tanto será menor o mayor la adopción de esta conducta dependiendo si la consecuencia es positiva o negativa. También dentro de esta teoría de aprendizaje se encuentran los diferentes tipos de refuerzos, que permiten reflexionar sobre las acciones tanto del modelo como de las que adopta el individuo.

Refuerzo Directo: Efecto del sujeto sobre el resultado de su propia acción.
Auto refuerzo: Regulación sobre la propia conducta, decidiendo que acciones de

las observadas serán ejecutadas y cuáles no dependiendo de si las consecuencias son satisfactorias o no.

Gagne

Según Gagne el aprendizaje es un proceso que permite a los organismos vivos modificar sus comportamientos de manera suficientemente rápida y permanente, esta infiere que el organismo procedió a un cambio interno, y por lo tanto, aprendió. Esta situación de aprendizaje supone cuatro elementos: -Un aprendiz Una situación en que el aprendizaje pueda darse – Alguna forma de comportamiento expósito por parte del aprendiz – Un cambio interno.

Define el aprendizaje como un cambio estable, este cambio se puede dar tanto en el comportamiento tanto en el aumento de la capacidad para desempeñar cierto tipo de trabajo, actitudes, intereses o valores.

La propuesta de Gagne: Aplica un enfoque sistemático al aprendizaje donde los más importantes son las condiciones antecedentes, los procesos internos y los productos resultantes de la situación de aprendizaje. Postulaba que cada uno de los ocho aprendizajes le corresponden diferentes condiciones internas, por eso era necesario proveer diferentes tipos de condiciones externas.

Ausubel.

La teoría del Aprendizaje Significativo señala: “El aprendizaje significativo se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos, pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando”. Habla de la vinculación de los nuevos conocimientos con los anteriores para lograr un aprendizaje significativo.

La teoría de Ausubel se ocupa primordialmente del aprendizaje de las asignaturas escolares basándose en lo que es la adquisición y retención de esos

conocimientos de manera significativa, es decir sin ser aprendidas memorísticamente o de forma mecanizada.

La posibilidad de que un contenido sea adquirido de forma significativa, depende de que sea incorporado sustancialmente con los conocimientos previos que el sujeto al cual se le va a enseñar tenga sobre dicho contenido. también el aprendizaje significativo es no arbitrario ya que se lleva acabo con algún objetivo o según a algún criterio , y el cual se opone a que el sujeto aprenda algo sin darle sentido, ya sea porque carecen de sentido o es el propio sujeto el cual no le confiere ese sentido.

Ausubel hace referencia a lo que es el aprendizaje receptivo en el cual es el propio profesor el encargado de los contenidos y de la estructura del material que el alumno va a adquirir en otras palabras es este el responsable de la instrucción. Para la explicación de este tipo de aprendizaje este autor distingue principalmente dos sentidos, siendo el primero de estos el sentido lógico , el cual es universal, ya que el aprendizaje que los alumnos deben adquirir son iguales para todos, y por otro lado está el sentido psicológico y que se define como el cual es más personal ya que cada individuo interpreta de manera diferente un contenido , ya que este es más interno, ya que puede variar en consecuencia de las costumbres o creencias que ese individuo tenga, por ende aunque el contenido tenga sentido lógico, el alumno lo captara así solo si ese contenido tiene o no sentido para él, es como lo interpreta de acuerdo a lo antes descrito.

En el proceso de enseñanza lo que se trata es que todos alumnos de alguna forma por llamarlo así es que ellos no interpreten de manera variada un cierto contenido, sino por el contrario que todos ello lleguen a una misma conclusión.

Piaget

El constructivismo término utilizado por Piaget significa que el sujeto, mediante su actividad (tanto física como mental) va avanzando en el progreso intelectual en el aprendizaje; pues el conocimiento para el autor no está en los objetos ni

previamente en nosotros es el resultado de un proceso de construcción en el que participa de forma activa la persona. En esta teoría se hace más importancia al proceso interno de razonar que a la manipulación externa en la construcción del conocimiento; aunque se reconoce la mutua influencia que existe entre la experiencia de los sentidos y de la razón. Es decir la niña o el niño van construyendo su propio conocimiento.

Piaget quiso demostrar que el aprendizaje no se produce por acumulación de conocimiento, como pretendían los empiristas sino porque existen mecanismos internos de asimilación y acomodación.

Para la asimilación es establecimiento de relaciones entre los conocimientos previos y los nuevos; para la acomodación es la reestructuración del propio conocimiento. Piaget, establece la diferencia entre el aprendizaje en sentido restringido, cuando se adquiere nuevos conocimientos a partir de la experiencia y el aprendizaje en sentido amplio, en este caso se refiere a la adquisición de técnicas o instrumento de conocimiento.

<http://www.educar.ec/noticias/teoria.html#PIAGET>

El parte de que la enseñanza se produce "de dentro hacia afuera". Para él la educación tiene como finalidad favorecer el crecimiento intelectual, afectivo y social del niño, pero teniendo en cuenta que ese crecimiento es el resultado de unos procesos evolutivos naturales. La acción educativa, por tanto, ha de estructurarse de manera que favorezcan los procesos constructivos personales, mediante los cuales opera el crecimiento. Las actividades de descubrimiento deben ser por tanto, prioritarias. Esto no implica que el niño tenga que aprender en solitario. Bien al contrario, una de las característica básicas del modelo pedagógico piagetiano es, justamente, el modo en que resaltan las interacciones sociales horizontales.

Las implicaciones del pensamiento piagetiano en el aprendizaje inciden en la concepción constructivista del aprendizaje. Los principios generales del pensamiento piagetiano sobre el aprendizaje son:

1. Los objetivos pedagógicos deben, además de estar centrados en el niño, partir de las actividades del alumno.
2. Los contenidos, no se conciben como fines, sino como instrumentos al servicio del desarrollo evolutivo natural.
3. El principio básico de la metodología piagetiana es la primacía del método de descubrimiento.
4. El aprendizaje es un proceso constructivo interno.
5. El aprendizaje depende del nivel de desarrollo del sujeto.
6. El aprendizaje es un proceso de reorganización cognitiva.
7. En el desarrollo del aprendizaje son importantes los conflictos cognitivos o contradicciones cognitivas.
8. La interacción social favorece el aprendizaje.
9. La experiencia física supone una toma de conciencia de la realidad que facilita la solución de problemas e impulsa el aprendizaje.
10. Las experiencias de aprendizaje deben estructurarse de manera que se privilegie la cooperación, la colaboración y el intercambio de puntos de vista en la búsqueda conjunta del conocimiento (aprendizaje interactivo), según la página www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo

Vigotsky

El Constructivismo Social: la lección de Ley Vigotsky, se trata de una de las teorías del aprendizaje más destacadas que aportan de manera fundamental al constructivismo.

La teoría del Constructivismo Social de Vigotsky considera que el hombre es un ser social por excelencia, que aprende por influencia del medio y de las personas que lo rodean; por lo tanto, el conocimiento mismo es un producto social. En esta teoría, Vigotsky explica el ‘Origen social de la mente’, y afirma que el desarrollo

humano (ya sea del antropoide al ser humano o el paso del niño a hombre) no es consecuencia solo de la herencia genética, sino que se produce gracias a la actividad social y cultural; así, lo que asimila el individuo es fundamentalmente un reflejo de lo que pasa en la interacción social, en una sociedad determinada y una época histórica. Por otro lado, para Vigotsky la educación no se reduce a la adquisición de informaciones, sino que constituye una fuente del desarrollo del individuo, siempre y cuando se le proporcione instrumentos, técnicas interiores y operaciones intelectuales.(EL COMERCIO, 2009)

Pavlov

Pavlov descubrió que los animales pueden aprender a responder a determinados estímulos, a partir de sus reflejos incondicionados, experimentando con perros a los que se les enseñó a salivar al escuchar el sonido de una campana. Mediante un procedimiento sencillo, Pavlov podía medir la cantidad de saliva segregada por el perro; cuando se le presentaba un trozo de carne, observaba que se incrementaba el flujo de saliva. Luego Pavlov sonaba una campana antes de presentarle el trozo de carne y observó que luego de repetidas veces, el perro segregaba saliva abundante al sólo escuchar el sonido de la campana, aunque no se ofreciera ningún alimento. El perro había aprendido a salivar ante un estímulo neutro como la campana. A esta forma de aprendizaje se le conoce como condicionamiento clásico.

El condicionamiento clásico consiste en aprender a relacionar estímulos o eventos de modo que unos hagan de señal para predecir los otros. Estudiaremos en este ensayo los conceptos y las principales condiciones para producir el condicionamiento clásico, tanto en términos de adquisición como de extinción.

El condicionamiento clásico de Pavlov fue el primero en estudiar experimentalmente los reflejos condicionados y el que les dio su nombre, su clásico experimento fue cuando colocó un trozo de carne frente al hocico de un perro se produce la salivación: el alimento es el estímulo incondicionado (EI), y

la salivación es el reflejo inconcomunicado (RI), entonces algún estímulo arbitrario, por ejemplo la luz, se combina con la presencia del alimento. Así después de la repetición y de las relaciones temporales correctas, la luz evocará la salivación independientemente del alimento: se ha convertido en un estímulo condicionado (EC) y la respuesta a este se denomina reflejo condicionado.

2.4.2.3 LA EVALUACIÓN

La evaluación” Consistiría en una constante comparación de los resultados del aprendizaje de los alumnos con los objetivos previamente determinados en los programas de enseñanza” (Tyler. 1949-1975). Citado en la página www.psicopedagogia.com/definicion/aprendizaje%20significativo

Evaluación Integral

Observarla, analizarla en conjunto y en todos los aspectos sin dejar de lado a ninguno momento pedagógico. Debemos tomar en cuenta las niñas/os como sujeto integral e integrado, participando activamente en su propia formación integral, en el aspecto cognitivo, socio-afectivo y motriz.

La relación o interacción entre las niñas/os y docentes, las niñas/os como ser capaz de pensar, actuar, creadores, la familia donde el educando vive e interactúa convirtiéndose en un sujeto que promueve su formación. El docente como mediador del proceso de enseñanza aprendizaje.

Los diversos momentos de la acción pedagógica:

- ✓ La planeación.- Prepara y orienta lo que se va a hacer.
- ✓ La realización.-Se lleva a cabo lo planeado requiere de un espacio y tiempo para que las niñas/os valore y aprecie los diferentes momentos del proceso enseñanza aprendizaje.
- ✓ La finalización.- Al llegar a su término analizándose los logros alcanzados. El proceso metodológico forma de afrontar la acción educativa en el

proceso y requiere una evaluación. Módulo de Aprestamiento Infantil (PAEBI, S 2000).

Características de la evaluación

Integral.- Significa tomar en cuenta todos los aspectos del desarrollo humano tanto en su aspecto afectivo, psicomotriz y cognoscitivo.

Continúa y permanente.- Permite hacer un seguimiento y apreciar logros y dificultades que se presentan en el proceso de aprendizaje.

Sistémica.- Todos sus elementos están interrelacionados e interactuantes con todos los elementos del currículo, de manera que algún cambio que se produzca en un elemento del currículo afecta a los otros.

Participativa.- Intervienen alumnas/os, docentes, esta participación permite democratizar la evaluación y considerarla como un proceso que interesa a todos.

Flexible.- Considera los niveles de desarrollo de las alumnas/os, sus intereses potenciales y limitaciones de esta manera considera el referente interno para permitir que las alumnas/os desarrollen al máximo sus capacidades y no se realice únicamente en forma grupal. Ya que cada ser humano es único no hay otro exactamente igual.

Formativa.- Orienta los procesos educativos de forma oportuna con la finalidad de lograr mejorarlos, permite obtener valoraciones permanentes de los aprendizajes, así permite tomar medidas correctivas y de esta manera superar falencias.

Tipos de Evaluación

Evaluación Sumativa: Permite verificar si se han alcanzado los objetivos educativos planteados.

Evaluación Diagnóstica: Hace referencia a los pre-requisitos y conocimientos previos, se aplica antes de empezar la actividad de aprendizaje ya que es necesario conocer los esquemas conceptuales de partida que poseen las niñas/os, para lograr aprendizajes significativos.

Evaluación Formativa: Permite mejorar la enseñanza a partir de modificaciones de contenidos, metodologías, recursos, y por ende al aprendizaje de habilidades y destrezas que adquieren las niñas/os.

Evaluación por la Temporalidad

- ✓ Se realiza al inicio de un proceso de enseñanza aprendizaje.
- ✓ Ubicar al estudiante en el punto de partida para optimizar el proceso.
- ✓ Tiene una función diagnóstica.
- ✓ Verifica los prerrequisitos que posee las alumnas/os.
- ✓ Determina las actuaciones iniciales del docente y de la institución para adaptarse a las particularidades de las alumnas/os.

Evaluación Procesual

- ✓ Esta evaluación se realiza durante el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- ✓ Es formativa.
- ✓ Su objetivo es obtener datos que permitan establecer aciertos y errores, problemas y limitaciones para precisar los elementos que intervienen en el desarrollo de destreza y realimentar el proceso.
- ✓ No tiene como finalidad adjudicar nota, sino poner de manifiesto potencialidades para reforzar y corregir deficiencias para de esta manera lograr éxito en los aprendizajes.
- ✓ Sirve para mostrar al docente la situación del grupo y de cada alumna/os.
- ✓ De manera que el docente establezca estrategias que le permitan alcanzar éxito en el proceso.

Evaluación Final

- ✓ Esta evaluación es la que se realiza al terminar un proceso, en un tiempo determinado, un capítulo, una unidad didáctica.
- ✓ Permite una reflexión en torno a los resultados obtenidos después de un plazo dado.
- ✓ Verifica tanto el proceso como el producto del aprendizaje.
- ✓ Posterior a la realimentación, se aplica un instrumento verificador de aprendizajes, estaremos haciendo una evaluación sumativa. Módulo de evaluación.

Evaluación por Referentes

Autoevaluación

Las alumnas/os valoran y juzgan sus propias actuaciones, es importante que el estudiante se considere un elemento activo de la evaluación así adquirirá confianza en lo que hace de su propia acción.

Coevaluación

La evaluación entre alumnas/os de actividades que realice entre pares, el docente propicia actividades para que las alumnas/os valore lo más interesante de sus pares.

Heteroevaluación

Realiza el docente sobre el nivel de logro de aprendizaje de las alumnas/os, se utiliza técnicas e instrumentos de evaluación apropiados al tipo de aprendizaje que se va evaluar con el objetivo de obtener resultados válidos y confiables.

2.4.2.4 DESEMPEÑO ESCOLAR

El ritmo vertiginoso del mundo actual y las múltiples tareas a las que están comprometidos los adultos han ido quitando tiempo a los padres para estar alerta y al día con respecto al desempeño cotidiano de sus hijos en las actividades escolares. Incrementar en forma significativa la participación de los padres en el proceso educativo de los hijos incide y mejora el rendimiento en la escuela.

Muchos padres asocian éxito o fracaso escolar con el rendimiento académico de los estudiantes. Esto implica que el niño que obtiene buenas notas es exitoso y debe tener una recompensa por ello. Por el contrario, quien no logra llenar las expectativas académicas, experimenta un fracaso y debe ser castigado.

La poca tolerancia al fracaso se revela, en algunas familias, en la aplicación de sanciones y en la búsqueda de culpables. El fracaso escolar, la mayoría de las veces, viene acompañado de castigos impartidos desde la escuela misma: el niño debe cambiar de colegio o pasa a formar parte del grupo de malos alumnos. Estas situaciones, en definitiva, no hacen más que marcar al estudiante y lograr que pierda la confianza en sus potenciales capacidades.

El resultado en la libreta de notas al final de cada período no debe ser un único y determinante en el momento de evaluación de los logros del niño o adolescente. Se trata de estar atentos al desempeño diario, a la superación de las pequeñas dificultades y, en ese sentido, motivar, incentivar, premiar.

La escuela tiene como fin que sus alumnos y alumnas adquieran conocimientos, instrumentos y habilidades que los transformen en individuos socialmente productivos. En la medida en que cada alumno tenga éxito se podrá decir que ha obtenido un mejor o peor desempeño escolar.

El concepto de desempeño escolar es difícil de delimitar. “es el conjunto de conductas observables del niño durante el proceso enseñanza-aprendizaje en el que participa”.

Dentro de las tareas del desarrollo del niño en edad escolar están las de adecuar su conducta y su ritmo de aprendizaje a las exigencias del sistema escolar, logrando así interactuar socialmente en forma adecuada con adultos de fuera del sistema familiar y con su grupo de pares. El cumplimiento de estas tareas es básico para el desarrollo de una buena autoestima y actúa como elemento protector de la salud mental del niño.

Para un niño rendir por debajo de lo esperado, es una importante fuente de ansiedad por cuanto toda su figura de prestigio social está comprometida en el buen cumplimiento de este papel de estudiante.

Las consecuencias de los problemas en el desempeño escolar y de la deserción pueden manifestarse de muchas maneras, salones vacíos, adopción de vicios, vidas frustradas, desintegración en la familia, falta de motivación para seguir preparándose académicamente, entre otras.

El desempeño escolar es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante: capacidades individuales, su medio socio-familiar, su realidad escolar y por lo tanto su análisis resulta complejo y con múltiples interacciones.

El desempeño escolar depende en gran medida del ambiente socio-familiar que rodea al alumno y en la niñez el medio social que más directamente incide sobre ellos es la familia. Los problemas en la escuela son la expresión de que «algo» está pasando, por lo que hay que determinar cuáles son las disfunciones familiares que están haciendo clínica a través del niño y diagnosticarlas, para cambiarlas con una metodología específica de las intervenciones en familia.

La familia se caracteriza por sus relaciones de intimidad, solidaridad y duración, por lo que se constituye en un agente estabilizador. Es un factor de causa, predisposición y contribución para el desarrollo emocional e intelectual de sus miembros.

Tipos de Desempeño Escolar

Desempeño Individual: Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende:

Desempeño General: Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

Desempeño Específico: Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

2.5. HIPÓTESIS

- ✓ Los hábitos alimenticios inciden en el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas de la Parroquia Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha”.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

- ✓ HÁBITOS ALIMENTICIOS

Variable Dependiente:

- ✓ DESEMPEÑO ESCOLAR

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es cualitativo porque nos permitirá analizar y medir cada una de nuestras variables como son los hábitos alimenticios y el desempeño escolar. Es cuantitativo porque vamos a aplicar el instrumento de la encuesta a los estudiantes obteniendo así los resultados que luego interpretaremos y analizaremos.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Las modalidades de investigación, aplicadas son:

✓ **Investigación bibliográfica:**

Para obtener la información necesaria que aclare los procedimientos investigativos, se utilizó trabajos de tesis, libros, Internet; con la finalidad de conocer, comparar, ampliar profundizar y resumir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una situación determinada, basándose en fuentes primarias y secundarias.

✓ **Investigación de campo:**

Se efectuó un estudio metódico de los hechos en la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” en el lugar que se produjeron los acontecimientos, se tomó contacto en forma directa con la realidad, por ello se apoyó en:

De campo: Entrevistas

3.3 NIVELES TIPOS DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación fue **exploratorio**, pues, sondeó el problema y aplicó una metodología flexible a partir de la búsqueda de documentación bibliográfica que sustente la investigación a partir de las diversas teorías, conceptos de diversos autores.

Nivel de **asociación de variables**, que conllevó a determinar el grado de relación y el comportamiento de la variable independiente hábitos alimenticios en función de la variable dependiente desempeño escolar de los estudiantes.

El nivel de **investigación descriptiva** para lo cual se consideró los datos obtenidos de la población en estudios través de la aplicación de encuestas.

El nivel **explicativo** que a partir de la comprobación de la hipótesis se llega a la propuesta como alternativa de solución considerando las necesidades y requerimientos de los estudiantes y el fortalecimiento del desempeño docente.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

A continuación se detalla el universo de estudio de la presente investigación.

Tabla 2. Población y muestra

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
Padres de Familia	60	100%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Fuente: Población

La presente investigación es pequeña, se trabajó con la totalidad de los involucrados los Padres de Familia de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” sin proceder a realizar ningún procedimiento matemático para el cálculo de la muestra.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: hábitos alimenticios

Tabla 3. Operacionalización variable independiente

CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>HÁBITOS ALIMENTICIOS:</p> <p>Son una serie de <u>costumbres nutricionales</u> que tiene una persona al momento de <u>alimentarse.</u></p>	<p>costumbres</p> <p>Los nutrientes</p> <p>Alimentación</p>	<p>Horas adecuadas</p> <p>Salud Variedad</p> <p>Adecuada</p>	<p>¿Su hijo recibe una buena alimentación por la mañana?</p> <p>¿Su hijo en la mañana desayuna todo lo que le sirven?</p> <p>¿Su hijo recibe una alimentación suficiente y variada?</p> <p>¿Al momento de alimentarse, refuerza y corrige hábitos alimenticios en su hijo?</p> <p>¿Prefiere su hijo comer nutritivamente antes que comer snacks y golosinas a diario?</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Lectura</p> <p>Fichaje</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Desempeño Escolar

Tabla 4. Operacionalización variable dependiente

CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>DESEMPEÑO ESCOLAR:</p> <p>Es el conjunto de actividades académicas cumplidas por el estudiantes durante el <u>proceso enseñanza-aprendizaje</u> en el que participa.</p>	<p>actividades académicas</p> <p>proceso e-a</p>	<p>Tareas</p> <p>Lecciones</p> <p>Trabajos grupales e individuales</p> <p>Practica de valores</p> <p>Participación en clase</p> <p>Comportamiento</p> <p>Evaluación</p>	<p>¿Considera que el desempeño escolar de los niños es bueno?</p> <p>¿El docente le comunica que su hijo se adormece en clases?</p> <p>¿El docente le manifiesta que el niño no presta atención en clases?</p> <p>¿Demuestra su hijo cansancio frecuente al hacer sus tareas escolares?</p> <p>¿Considera usted que una guía de alimentación sana contribuirá a mejorar el desempeño escolar de los niños?</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Lectura</p> <p>Fichaje</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

3.6. RECOLECCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Para el proceso de recolección, procesamiento, análisis e interpretación de la información del informe se realizó de la siguiente manera:

Tabla 5. Recolección y Procesamiento

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
2.- ¿A qué personas?	La investigación está dirigida padres de familia de la escuela José Nicolás Vacas.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none">- Hábitos Alimenticios- Desempeño Escolar
4.- ¿Quién?	Cecilia Pamela Pérez , Investigadora
5.- ¿Cuándo?	12 al 14 de diciembre del 2012
6.- ¿Cuántas Veces?	Se realizó una vez, a cada uno de los encuestados.
7.- ¿Técnicas de Recolección?	Encuesta
8.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado
9.- ¿En qué situación?	Visita a la institución educativa

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA

La información recopilada mediante los instrumentos de investigación, como es la encuesta a los 60 padres de familia de la escuela José Nicolás Vacas, siguió el siguiente procedimiento:

- a. Se realizó la depuración de la información.
- b. Se procedió a tabular los datos.
- c. Se procesó los datos de tal manera que los resultados se visualizaron en gráficos y tablas estadísticas.
- d. Se interpretó los resultados con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- e. Se efectuó la verificación de la hipótesis y selección del estadígrafo.
- f. Finalmente se estableció las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ NICOLÁS VACAS

PREGUNTA 1: ¿Su hijo recibe una buena alimentación por la mañana?

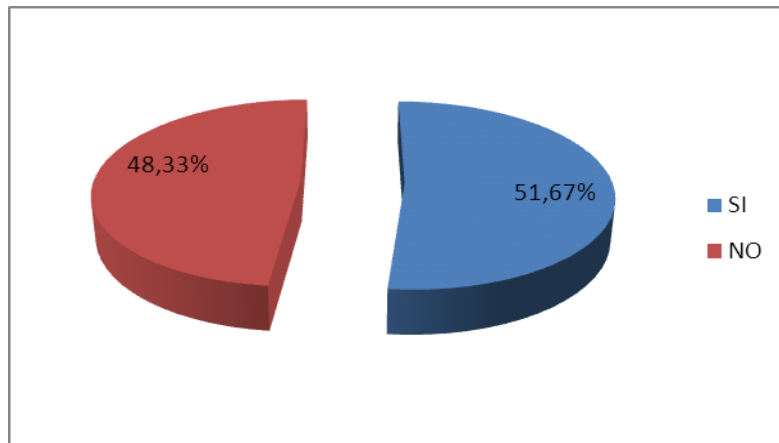
Tabla IV 6. Buena alimentación

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	31	51,67%
NO	29	48,33%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 5.



Análisis e Interpretación

Se visualiza en la tabla 6 que los padres de familia en un 51.67% que representa a 40 que SI sus hijos reciben una buena alimentación por la mañana mientras que un 48.33% es decir 20 opinan que sus hijos no reciben una buena alimentación en la mañana. Debido al actual estilo de vida, la ocupación de los padres, hace que la mayoría de niños no reciban un buen desayuno en la mañana y este es importante.

PREGUNTA 2: ¿Su hijo en la mañana desayuna todo lo que le sirven?

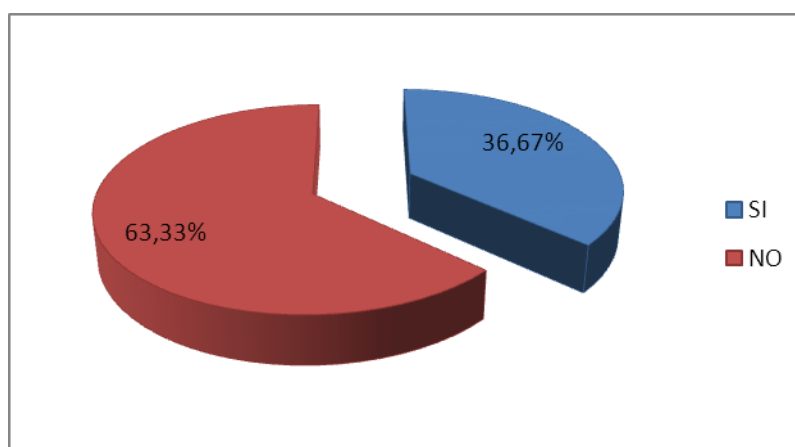
Tabla IV - 7. Desayuna completo

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	22	36,67%
NO	38	63,33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 6.



Análisis e Interpretación

Como se puede observar en la tabla 7, el 36.67% que corresponde a 22 padres de familia, manifiestan que en la mañana su hijo si desayuna completo, mientras que el 63.33% que corresponde a 38 padres de familia considera que no desayunan completo sus hijos.

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.

PREGUNTA 3: ¿Su hijo recibe una alimentación suficiente y variada?

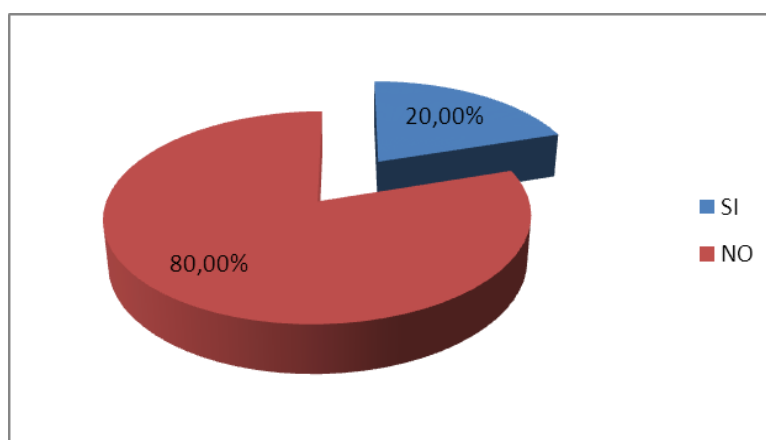
Tabla IV 8. Alimentación Variada y Suficiente

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	12	20,00%
NO	48	80,00%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 7.



Análisis e Interpretación

En la tabla 8, el 20% que corresponde a 9 padres de familia, indican que su hijo recibe una alimentación suficiente y variada mientras que el 80% que corresponde a 48 padres de familia considera que no reciben una alimentación variada

No todos los alimentos contienen los mismos nutrientes, es por ello que la alimentación adecuada debe ser variada todos los días, con el fin de obtener los nutrientes necesarios. Mientras más variada y combinada sea la alimentación, se obtendrá fácilmente los nutrientes que el cuerpo necesita, para un buen funcionamiento y así obtendremos una alimentación completa. Cada alimento que ingerimos cumple una función específica en nuestro cuerpo, la falta de un alimento puede afectar el desarrollo de los niños.

PREGUNTA 4: ¿Al momento de alimentarse, refuerza y corrige hábitos alimenticios en su hijo?

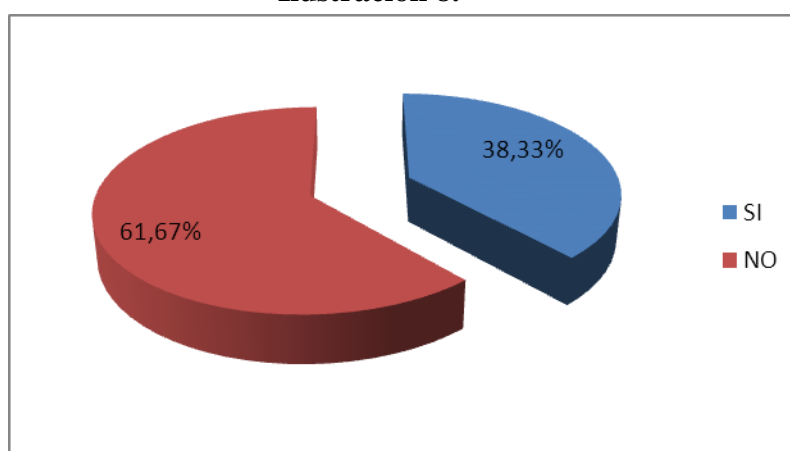
Tabla IV 9. Corrige hábitos

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	23	38,33%
NO	37	61,67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 8.



Análisis e Interpretación

Observamos en la tabla 9, el 38.33% que corresponde a 23 padres de familia, manifiestan que en la mañana su hijo si desayuna completo, mientras que el 63.33% que corresponde a 38 padres de familia considera que no desayunan completo sus hijos.

La infancia es la mejor época para adquirir buenos hábitos alimenticios, ya que estos como los demás modelos de comportamiento son adquiridos por repetición. Los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia se modifican muy poco en los años posteriores, ya que el aprendizaje inconsciente y la formación e actitudes, se producen fundamentalmente en esta etapa de la vida. Los niños son los mejores receptores, por ello es importante una buena educación nutricional.

PREGUNTA 5: ¿Prefiere su hijo comer nutritivamente antes que comer snacks y golosinas a diario?

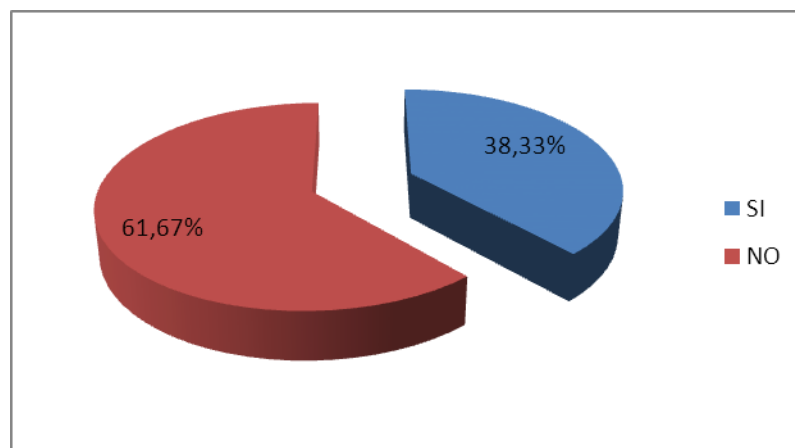
Tabla IV 10. Comida Nutritiva

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	23	38,33%
NO	37	61,67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 9



Análisis e Interpretación

En la tabla 10, el 38.33% que corresponde a 23 padres de familia, manifiestan que su hijo prefiere comer nutritivamente antes que golosinas, mientras que el 63.33% que corresponde a 38 padres de familia consideran que su hijo no prefiere comer nutritivamente.

Uno de los hábitos alimenticios más comunes es el de llevar golosinas y snacks en la lonchera del diario sin darnos cuenta que al niño le ocasiona un mal para su salud física y mental, es importante tomar en cuenta que al desarrollar un nuevo hábito, éste se incorpora en las generaciones venideras ya que los hábitos no se imponen, se adoptan a partir de las conductas habituales de nuestra familia y del contexto sociocultural.

PREGUNTA 6: ¿Considera que el desempeño escolar de los niños es bueno?

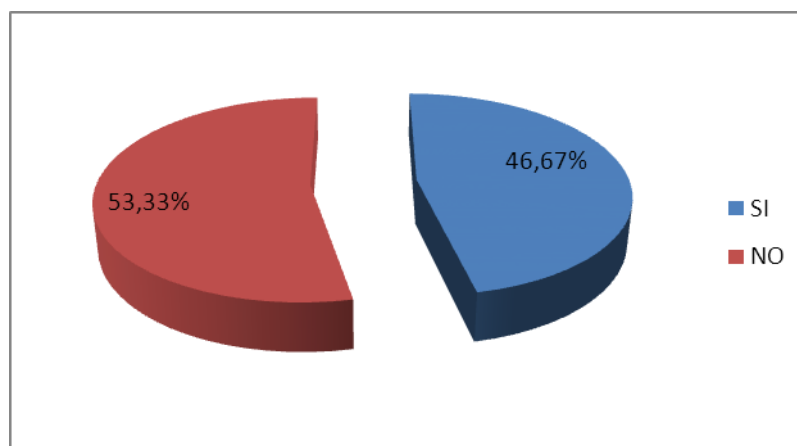
Tabla IV 11. Desempeño escolar

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	28	46,67%
NO	32	53,33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 10



Análisis e Interpretación

En la tabla 11, el 46.67% que corresponde a 28 padres de familia, indican que el desempeño escolar de su hijo es bueno y un 53,33% que corresponde a 32 padres de familia indica que el desempeño escolar de su no es bueno.

El desempeño escolar es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante: capacidades individuales, su medio socio-familiar, su realidad escolar y por lo tanto su análisis resulta complejo y con múltiples interacciones. El desempeño escolar depende en gran medida del ambiente socio-familiar que rodea al alumno y en la niñez el medio social que más directamente incide sobre ellos es la familia.

PREGUNTA 7: ¿El docente le comunica que su hijo se adormece en clases?

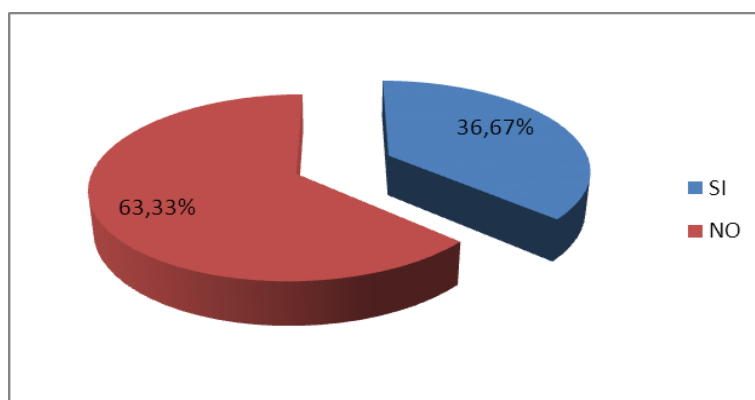
Tabla IV 12. Adormece en clase

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	22	36,67%
NO	38	63,33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 11.



Análisis e Interpretación

En la tabla 12, el 36,67% que corresponde a 22 padres de familia, manifiestan que el docente si le comunica que su hijo se adormece en clases mientras que un 63,33% que corresponde a 38 padres de familia indican que el docente no les comunica que su hijo se adormece en clases.

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar las innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una **mala alimentación**.

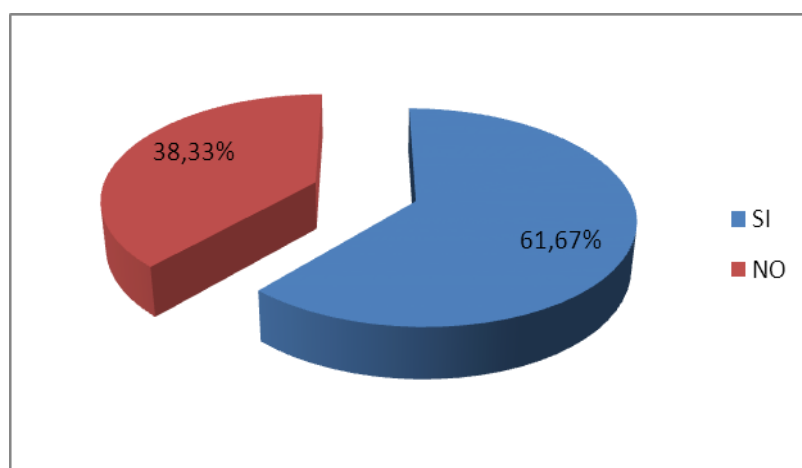
PREGUNTA 8: ¿El docente le manifiesta que el niño no presta atención en clases?

Tabla IV 13. Atención Clases

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	37	61.67%
NO	23	38.33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado
Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 12



Análisis e Interpretación

Observamos en la tabla 13 el 38,33% que corresponde a 23 padres de familia, manifiestan que el docente si le indica que su hijo no presta atención en clases mientras que un 61,67% que corresponde a 37 padres de familia indica que el docente no les manifiesta que su hijo no presta atención en clases.

Un alumno que no atiende al desarrollo de la clase seguramente no aprenderá, salvo que tenga innatas las cualidades de estudiante autónomo, lo que es muy difícil. Hay alumnos que están físicamente presentes, pero mentalmente ausentes, no participan del proceso educativo. Esto se debe a que la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a los cambios.

PREGUNTA 9: ¿Demuestra su hijo cansancio frecuente al hacer sus tareas escolares?

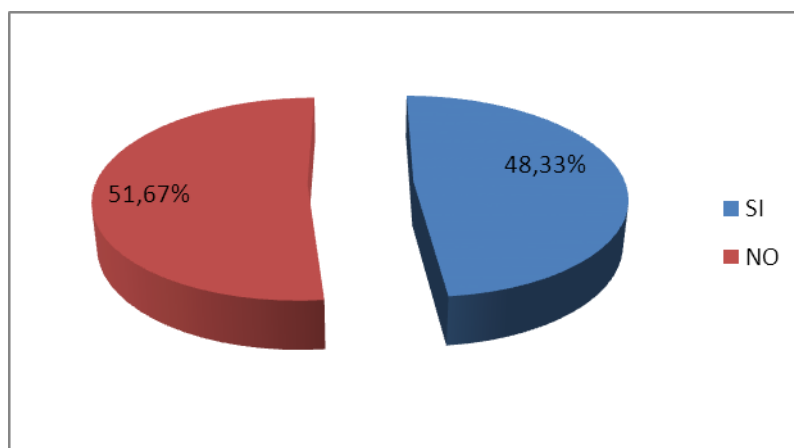
Tabla IV 14. Cansancio Frecuente

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	29	48,33%
NO	31	51,67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 13.



Análisis e Interpretación

Observamos en la tabla 14 el 48,33% que corresponde a 29 padres de familia, manifiestan que su hijo si demuestra cansancio al hacer sus tareas escolares mientras que un 51,67% que corresponde a 31 padres de familia indican que su hijo no demuestra cansancio frecuente al hacer sus tareas escolares.

Se puede notar que en la mayoría de casos los niños demuestran cansancio al hacer sus tareas debido a que su dieta no es de calidad suficiente, y está basada en comida chatarra, procesados, azúcares y harinas refinadas, por tal motivo sentirá con el tiempo terriblemente cansado y agotado, lo cual puede ser un aviso de deficiencias en minerales o vitaminas.

PREGUNTA 10: ¿Considera usted que una guía de alimentación sana contribuirá a mejorar el desempeño escolar de los niños?

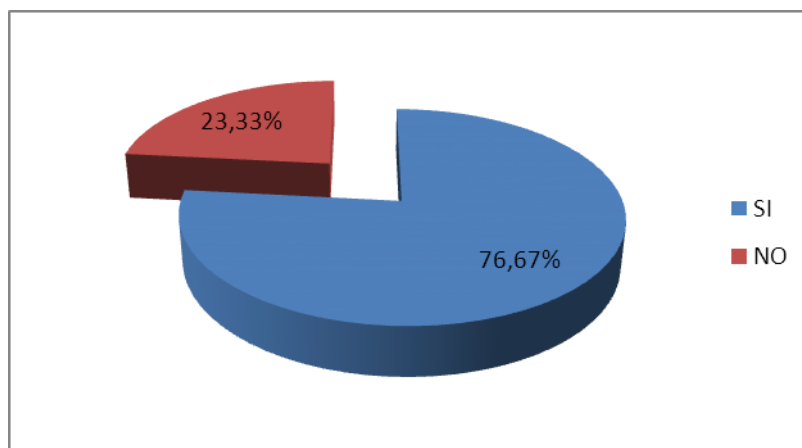
Tabla IV 15. Guía de Alimentación

ESCALA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	46	76,67%
NO	14	23,33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de tercer grado

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Ilustración 14



Análisis e Interpretación

Podemos observar en la tabla 15 el 76,67% que corresponde a 46 padres de familia, indican una guía de alimentación sana si contribuirá a mejorar el desempeño escolar y un 23,33% que corresponde a 14 padres de familia dicen que una guía de alimentación sana no contribuirá a mejorar el desempeño escolar.

Su nombre completo es Guías Alimentarias Basadas en Alimentos y son un conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable. Estas recomendaciones intentan prevenir, a través de hábitos alimentarios adecuados, las enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad), las enfermedades producidas por la carencia de determinados nutrientes (falta de atención, adormecimiento) y aquellas provocadas por la contaminación.

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

1. Planteamiento de la Hipótesis

a. Marco Lógico

- ✓ **Ho.** Los hábitos alimenticios **NO** inciden en el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas de la Parroquia Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013.
- ✓ **Hi.** Los hábitos alimenticios inciden en el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas de la Parroquia Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013.

- **Modelo Matemático**

Ho: $O=E$

Hi: $O \neq E$

- **Modelo Estadístico**

Para la verificación de la hipótesis, se expresará un cuadro de contingencia de 3 filas por dos columnas; con el cual se determinará las frecuencias esperadas, mediante la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \sum \frac{(o - e)^2}{e}$$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E Frecuencias esperadas

2.- Selección del Nivel de Significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha=0.05$

3.-Descripción de la Población

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo la totalidad de la población de los padres de familia de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”

Tabla 16. Población

PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “JOSÉ NICOLÁS VACAS”	Porcentaje
60	100%

Fuente: Población y muestra.

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

4.- Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 3 filas y 2 columnas

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

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

$$gl = (2)(1)$$

$$gl = 2$$

Entonces con 2 grados de libertad y un nivel de significación 0.05 tenemos en la tabla de χ^2 tabular el valor de 5.9915 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de χ^2 cuadrado que se encuentre hasta el valor de 5.9915 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores de χ^2 calculada son mayores de 5.9915.

La presentación gráfica en la campana de Gauss, es:

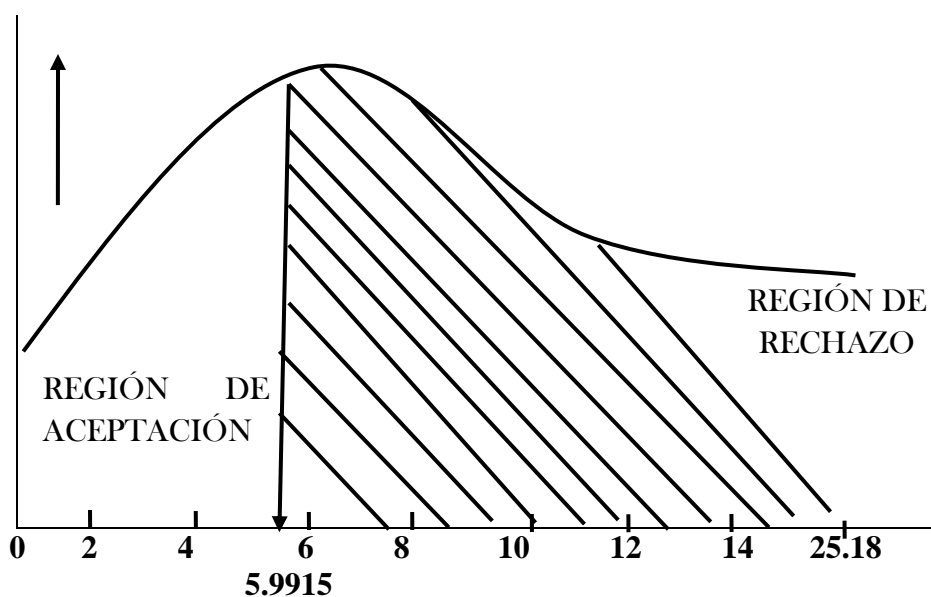


Ilustración 15. Curva de Gauss

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

5.-Recolección de datos y cálculo del estadístico

Cálculo de las Frecuencias observadas

Tabla 17. Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	FRECUENCIAS OBSERVADAS		
	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
V. ¿Prefiere su hijo comer nutritivamente antes que comer snacks y golosinas a diario?	23	37	60
VII. ¿El docente le comunica que su hijo se adormece en clases?	22	38	60
X. ¿Considera usted que una guía de alimentación sana contribuirá a mejorar el desempeño escolar?	46	14	60
SUBTOTAL	91	89	180

Fuente: Cuestionario

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Cálculo de Frecuencias esperadas

Tabla 18. Frecuencias Esperadas

Frecuencias Esperadas	
$(91*60)/180=$	30.33
$(89*60)/180=$	29.66

Fuente: Cuestionario

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

$$\chi^2 = \sum \frac{(o - e)^2}{e}$$

6. Cálculo del Ji Cuadrado Padres de Familia

Tabla 19. Calculo del chi cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E)2	(O-E)2/E
23	30.33	-7.33	53.728	1.771
37	29.66	7.34	53.875	1.816
22	30.33	-8.33	69.388	2.287
38	29.66	9.34	87.235	2.941
46	30.33	15.67	245.548	8.095
14	29.66	-15.66	245.235	8.268
				25.178

Fuente: Cuestionario

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

7.- Decisión Final

- ✓ Para 2 grados de libertad a un nivel 0.05 se obtiene en la tabla 5.9915 y como el valor del Ji cuadrado es 25.178 se encuentra fuera de la región de

aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “Los hábitos alimenticios inciden en el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” de la Parroquia Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

Una vez recopilada la información a través de las encuestas aplicadas a los padres de familia de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” realizado el análisis se llega a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de niños/as de tercer año de la Escuela “José Nicolás Vacas” consumen alimentos CHATARRA que no brindan ningún tipo de valor nutricional, es decir, no reciben una dieta balanceada impidiéndoles tener un crecimiento y desarrollo saludable.
- Hemos notado que los niños de esta escuela tienden a adormecerse durante la hora de clase, sin prestar ningún tipo de atención al docente durante el trabajo en el aula o cualquier actividad que este realice, por tal razón el niño tiene un desempeño escolar bajo.
- Además se pudo notar que el docente tiene muy poco interés en los hábitos alimenticios que presenta el niño durante las horas de clases ya que el docente no previene al niño acerca de la alimentación inadecuada que este lleva en su lonchera durante la hora del recreo.
- Los estudiantes presentan diversos comportamientos debido a una inadecuada alimentación.
- Se concluye que los hábitos alimenticios inadecuados, se manejan desde el hogar ya que los niños aprenden con el ejemplo de sus padres o de sus familiares más cercanos es notorio observar que los niños traen alimentos no adecuados para su formación física y mental. El consumo de un

desayuno y refrigerio, al horario adecuado permite tener resultados positivos en el comportamiento escolar de las niñas/os del tercer año de educación básica de la escuela “José Nicolás Vacas” de la ciudad de Quito.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario incluir en la alimentación del niño alimentos apropiados que permita a las niñas/os estar en condiciones óptimas para tener un buen desempeño escolar, debemos dar charlas a los estudiantes acerca del consumo de alimentos sanos.
- Se debe realiza talleres con los padres de familia de la institución acerca de una buena alimentación como son desayuno o la colación del niño es indispensable para que este tenga un desempeño adecuado en el aula, sino además se debe seguir un conjunto de pasos continuos llamados hábitos durante todas las comidas.
- El docente también debe estar inmerso en este proceso de concientizar a sus alumnos y padres de familia acerca del valor y beneficio de los hábitos alimenticios en los niños que mejorara su desempeño, concentración, atención y participación dentro del aula de clases.
- Es indispensable crear folletos en donde se indique que tipos de alimentos deben consumir los estudiantes y a qué hora para lograr hábitos de alimentación y comportamientos adecuados.
- Por lo tanto se recomienda la creación de una guía de mejoramiento de la nutrición que incluya alimentos propios de su cultura, dirijo a padres y maestros para un mejor desempeño escolar de las niñas/os del tercer año de educación básica de la escuela “José Nicolás Vacas” de la ciudad de Quito.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

TEMA

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA QUE CONTRIBUYA A MEJORAR EL DESEMPEÑO EN LOS DISCENTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JOSÉ NICOLÁS VACAS” PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA”.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

- ✓ **Institución Ejecutora:**
 - Universidad Técnica de Ambato
 - Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”
- ✓ **Ubicación**
 - Provincia: Pichincha
 - Cantón: Quito
 - Parroquia: Tumbaco
 - Barrio: Tola Grande
- ✓ **Beneficiarios**
 - **Directos:** 60 padres de familia
 - **Indirectos:** 60 estudiantes y 8 docentes de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas”
- ✓ **Duración del proyecto:** 12 meses
- ✓ **Fecha estimada de inicio:** desde el 18 de febrero del 2013
- ✓ **Fecha estimada de finalización:** febrero del 2014
- ✓ **Naturaleza o tipo de finalización:** Socio-Educativo
- ✓ **Equipo Técnico responsable:** Pérez Cevallos Cecilia Pamela

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Debido a los malos hábitos alimenticios que tienen los niños es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño tanto físico como intelectual además de los problemas de salud que se presentaran con el tiempo ya que deterioran la salud y producen severos daños en ellos.

Los hábitos alimenticios y riesgos nutricionales son problemas realmente preocupantes, debido a que afectan a los niños, la propuesta contribuirá a mejorar el desarrollo tanto físico como mental de los estudiantes ya que podrán darse cuenta de que es lo que consumen y a qué hora es necesaria la alimentación; y cuáles son los productos que debemos consumir de manera equilibrada.

Los cambios se notaran en los padres de familia es decir que esto significa, que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño y adolescente también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta, o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada. Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos saludables.

Las consecuencias del mal hábito alimenticio pueden desencadenar enfermedades que aparecen más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad. Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

Por ello para prevenir estas enfermedades se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse desde muy pequeños

6.3. JUSTIFICACIÓN

Al enfocar este problema nos damos cuenta de la gran importancia que tiene, ya que día a día los niños se ven cada más afectados por los malos hábitos alimenticios, es por esto que nos motivamos a realizar éste trabajo investigativo en ésta población, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando a nuestro país y también a nivel mundial.

Es factible ya que se realizará esta guía de alimentación sana en la Escuela “José Nicolás Vacas”, para mejorar los hábitos alimenticios, que presentan los estudiantes de esta escuela, ya que a diario encontramos que los estudiantes no tienen un conocimiento claro sobre los buenos hábitos alimenticios que son muy beneficiosos para su crecimiento y desarrollo.

Los hábitos alimenticios son problemas que afectan a las familias, comunidad y especialmente a los niños dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo, que se muestra notablemente en sus actividades diarias. Por tanto son ellos los beneficiarios de nuestra propuesta, sin dejar de lado al docente que también cumple un papel primordial.

Además con el propósito de conocer las causas por la que los niños adquieren estos hábitos y así tomar medidas que nos permitan mejorar su estado nutricional, teniendo en cuenta que el desconocimiento y a su vez la despreocupación de los padres son factores que ponen en riesgo la salud física y mental de ellos, que conlleva a la muerte.

Es por éste motivo que hemos determinado que es necesario la creación de una guía de alimentación sana que indique la “Correcta alimentación de los niños” se realizará con ayuda de los padres para que ellos sepan cómo guiar a su hijos hacia una adecuada alimentación.

6.4. OBJETIVOS

Objetivo general

- Diseñar una guía de alimentación sana para padres de familia que contribuya a mejorar el desempeño escolar en los discentes de tercer grado de la escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” parroquia Tumbaco, Cantón Quito Provincia de Pichincha”.

Objetivos específicos

- ✓ Socializar a la Comunidad Educativa acerca de la guía de alimentación sana y adecuada para mejorar el desempeño escolar.
- ✓ Ejecutar a los padres de familia sobre el uso de la guía de alimentación para desarrollar hábitos alimenticios en los discentes.
- ✓ Evaluar la guía de alimentación.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Es propuesta es factible puesto que cuenta con el apoyo y colaboración de los estudiantes, docentes y padres de familia de la institución, que sienten necesidad de mejorar el comportamiento de los estudiantes de la institución en toda su dimensión. Los docentes buscan afianzar y brindar apoyo a sus alumnos a través del uso de métodos activos, que favorezcan la participación, la manifestación de lo vivido, el ambiente de confianza, la recreación, la evaluación permanente, una mayor relación interpersonal, los compromisos concretos. A si mismo padres y madres de familia son conscientes del papel que desempeñan como educadores naturales y permanentes de sus hijos.

Factibilidad Socio Educativa: Es factible porque nos permitirá lograr un cambio de comportamiento escolar en los adolescentes ya como todo ser humano tiene la

capacidad de cambiar constantemente, por lo tanto los padres y madres de familia tendrán la oportunidad de crecer tanto como seres humanos.

Factibilidad Financiera:

Tabla 20. Factibilidad Financiera

Cantidad	DETALLE	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	POSEE	
				SI	NO
1	Psicólogo	300	300	X	
1	Tecnólogo	1200	1200	X	
1	Motivador	200	200		X
1	Computador Portátil	830	830	X	
1	Impresora	100	100		X
1	Alquiler del Proyector	120	12		X
1	Consumo Eléctrico	25	25	X	
1	Cd de programa NERO	80	80		X
5	Resma de Papel Bond	5	25		X
1	Cámara Fotográfica	400	400	X	
1000	Copias	0.05	50		X
140	Anillados	2	280		X
150	Lápices	0.25	37.50		X
150	Lonchs	1	150		X
		TOTAL	3689.50		

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Del total de costos requeridos para la puesta en marcha de la propuesta que lleva por nombre Talleres para padres y estudiantes que apoyen la comunicación

intrafamiliar y mejoren el comportamiento de los estudiantes. La institución solo tendrá que invertir la cantidad de 954.50 pues se cuenta con la mayoría de recursos.

Factibilidad Técnica Operativa.- Integramos un equipo multidisciplinario con el apoyo y participación de padres de familia con también de otras instituciones afines que tienen que ver con la problemática familiar.

Tabla 21. Recursos Hardware

RECURSOS HADWARE	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none"> • 1 COMPUTAD OR CORE 2 DUO REAL 2.4 GHZ / 1GB / 250GB 	<ul style="list-style-type: none"> • Mainboard PcChip P55 FSB 1333 V/S/R • Procesador Intel 2.4 GHZ CORE 2 DUO • Disco Duro 250 Gb 7200 RPM S-ATA • Memoria RAM 1048 MB (1 GB) DDR2 • Lector Cd • Video 512MB Integrado INTEL • Sonido 3D onboard • Red 10/100 onboard • teclado Ps/2

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Tabla 22. Recursos Software

RECURSOS SOFTWARE	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none"> OFFICE 2010 	<p>Lanzamiento inicial RTM (released to manufacturing): 15 de abril de 2010 GA (disponibilidad general): 15 de junio de 2010</p> <p>Última versión estable 14.0.6112.5000 (Service Pack 1) (info) 28 de junio de 2011; hace 1 año</p> <p>Género Suite ofimática</p> <p>Sistema operativo Microsoft Windows <i>XP SP3, Server 2003/2003 R2, Vista SP1+, Server 2008/2008 R2, 7</i> World Wide Web (<i>Office Web Apps</i>)</p> <p>Plataforma IA-32, x86-64</p> <p>Licencia Propietaria / Microsoft CLUF (EULA)</p>

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

GUÍA

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. Es un documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico. www.definicion.de/guia

Para Martínez Mediano (1998, P. 109)” Constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del estudiante y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permiten al docente integrar los elementos didácticos”.

Características de una Guía:

- ✓ Es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de estrategias creativas, simula y reemplaza situaciones reales.
- ✓ Facilita a los docentes la guía sobre las Tics que le permite integrar en su práctica docente y mejorar la educación.
- ✓ Es un modelo pedagógico de interacción, comprensión, textos convencionales, estrategias didácticas y evaluaciones.

Clases de Guía

- ✓ Guías de motivación
- ✓ Guías de aprendizaje
- ✓ Guías de comprobación
- ✓ Guías de síntesis
- ✓ Guías de Aplicación
- ✓ Guías de Estudio
- ✓ Guías de lectura
- ✓ Guías de observación: de visita, del espectador, etc.
- ✓ Guías de refuerzo
- ✓ Guías de nivelación
- ✓ Guías didácticas

Seguramente has escuchado hablar más de una vez de las Guías Alimentarias como forma de mejorar tu alimentación y probablemente te habrás preguntado a

qué se refieren exactamente. Su nombre completo es Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (o GABA) y son un conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable.

Estas recomendaciones intentan prevenir, a través de hábitos alimentarios adecuados, las enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes), las enfermedades producidas por la carencia de determinados nutrientes (desnutrición, anemia) y aquellas provocadas por la contaminación de alimentos.

Cada país cuenta con sus propias GABA, las cuales son diseñadas de acuerdo a los hábitos alimentarios y problemas nutricionales de su población. Todas las guías están acompañadas por una imagen que representa, a través de los grupos de alimentos, dos elementos imprescindibles en una alimentación saludable: la variedad y la proporcionalidad.






6.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA PARA PADRES DE FAMILIA”.

La ejecución de la propuesta se llevará a cabo a través de una guía de alimentación que promoverá los hábitos alimenticios estará dirigida a los padres de familia.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

SUMARIO	Presentación
	<p>Recomendaciones alimentarias</p>
	<p>Diseñe su menú</p>
	<p>Compre comida saludable</p>
	<p>Prepare sus alimentos seguros y saludables</p>
	<p>Cuidado de los alimentos en el hogar</p>
	<p>Seguridad en la cocina</p>
	<p>Recetas de niños para niños</p>
	<p>Come bien en el hogar</p>

PRESENTACIÓN

La alimentación saludable se entiende en este documento educativo no sólo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también segura, exenta de riesgo para la salud.

Si seguimos sus prácticas recomendaciones, conseguiremos que nuestros familiares se alimenten mejor y sin riesgos innecesarios, con el consiguiente beneficio sobre nuestra calidad de vida y nuestra salud presente y futura. También nos ayudará a conocer más el entorno de la alimentación y nos hará más autónomos y responsables ante nuestra nutrición.

Coman sano y seguro. Su salud y la de sus familiares es lo más importante.



LA FORMACIÓN DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ES UN EXCELENTE INSTRUMENTO PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES Y PROMOVER LA SALUD EN LA POBLACIÓN.

¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos nuestra dieta diaria y semanal.

¿Por qué están importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene función específica en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita cantidad adecuada.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana.



FRUTAS

Las frutas y los zumos de frutas no soportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra.

Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra.

VERDURAS HORTALIZAS

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Se recomienda un consumo mínimo de 300g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400g de verduras y hortalizas por día. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas.



LECHE Y DERIVADOS

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B₂ y B₁₂) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.

CARNES Y EMBUTIDOS

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.



La carne contiene hierro de alta bio disponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereal legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

LEGUMBRES

Los fréjoles, las arvejas, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.

CEREALES

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



CONSUMOS DIARIOS Y OCASIONALES DE LOS ALIMENTOS

Tabla 23. Consumos diarios y ocasionales

CONSUMO OCASIONAL		
	Grasas (margarina y mantequilla)	
	Dulces, bollería, caramelos, chuches, helados, pastelería	
	Bebidas azucaradas y snacks	
	Carnes, embutidos grasos, quesos grasos y mariscos	
CONSUMO DIARIO		
	Pescado (blanco y azul)	3 - 4 raciones a la semana
	Carnes y productos cárnicos magros	3 - 4 raciones a la semana
	Huevos	3 - 4 raciones a la semana
	Legumbres	2 - 4 raciones a la semana
	Frutos secos	3 - 7 raciones a la semana
	Leche y derivados lácteos (quesos poco grasos y yogur)	2 - 4 raciones al día
	Aceite de oliva	3 - 6 raciones al día
	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
	Frutas	≥ 3 raciones día
	Pan, cereales, cereales de desayuno, arroz, maíz, pasta y patatas	4 - 6 raciones al día
	Agua	4 - 8 raciones al día
	Actividad física	Diaria (> 30 minutos al día)

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: www.carneysalud.com/v_portal/apartados/apartado

PIRÁMIDE ALIMENTICIA SALUDABLE



Ilustración 16. Pirámide Alimenticia
Elaborado por: la Investigadora
Fuente: ww.carneysalud.com/v_portal/apartados/apartado

PESOS DE RACIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y MEDIDAS CASERAS.

Tabla 24. Tabla de Raciones Alimenticias

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Papas, arroz, pan y pasta	4-6 raciones al día formas	60-80g de pasta, arroz 40-60g de pan	1 plato normal 3-4 rebanadas o un pan
Verduras y hortalizas	≥2 raciones al día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida
Frutas	≥3 raciones al día	120-200g	1 pieza mediana, 1 taza o 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250ml de leche 200-250g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150g	1 filete individual
Carnes, pollos y huevos	3-4 raciones de cada una la semana	100-125g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo 1-2 huevos

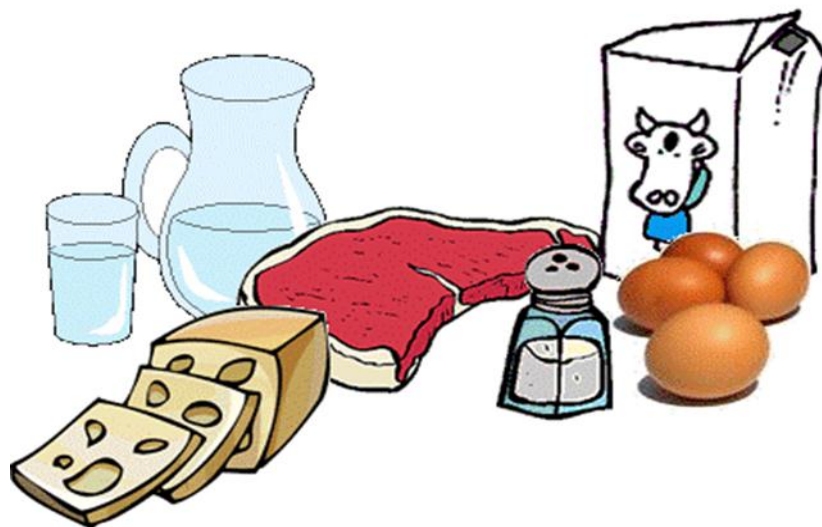
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30g	1 puñado oración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso
Práctica de actividad física	Diario	>30 minutos	

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: <http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/tag/piramide-de-la-alimentacion/>

En resumen...

- Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Sana, como son los derivados de cereales y papas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos, y aceite de oliva
- Algunos alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes, se tomarán alternativamente varias veces a la semana.
- Se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, azúcares y bebidas refrescantes
- Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, etc.
- Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables.



DISEÑO DE UN MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO SUGERENTE Y SALUDABLE

¿Por qué es importante un buen desayuno?

El aporte energético-calórico del desayuno es de importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las escolares.

Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a:

- Conseguir unos aportes nutricionales más a dos.
- Equilibrar las ingestas.
- Mejora el rendimiento intelectual, físico y la en el trabajo.



El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, y a que nos ayuda a lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en la tarea escolar.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.

2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.

3. Frutas o zumo natural

MEDIA MAÑANA

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

Ejemplos para media mañana:

Fruta + yogur.

Café con leche+ tostada con tomate.

Bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas.

Barra de cereales + yogur de frutas.

LA COMIDA

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar los alimentos de los diferentes grupos de la pirámide.

La comida puede estar compuesta por:

- Arroz, pastas, papas o legumbres: una ración.
- Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- Pan: una pieza.
- Fruta: una pieza
- Agua.

EN CASA

En nuestra cocina tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas.

EN EL TRABAJO

Si nos encontramos fuera de casa, es conveniente:

- Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición, en lugar de papas fritas habitualmente.
- Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.
- Priorizar el consumo de pescado.
- Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato.

Algunas combinaciones equilibradas de platos...

- ✓ Ensalada de arroz + pechuga de pollo a la plancha + alcachofa al horno + pan + fruta + agua.
- ✓ Gazpacho + pescado con papas al horno + ensalada + pan + fruta + agua.
- ✓ Bocado de lomo y queso + zumo de fruta + yogur + agua.

En la escuela

- ✓ La estructura y planificación de los menús en la escuela debe ser: suficiente, variada, adaptada a las características y necesidades de los comedores, y también agradable.

Las funciones del comedor escolar, pueden resumirse en:

Proporcionar una comida de calidad tanto desde el punto de vista nutricional, como bajo criterios higiénicos sensoriales y educativos.

Promocionar hábitos higiénicos alimentarios y de comportamiento adecuados, así como los aspectos sociales y convivencia les de las comidas.

El menú del comedor escolar debe aportar entre un 30 y un 35% en las necesidades energéticas diarias. Es importante:

Una adecuada frecuencia de consumo de alimentos.

Aproximadamente:

1. En primeros platos: 1 vez legumbre, 1 vez verdura (cruda, cocida o en forma de puré), 1 vez pasta, 1 vez arroz, 1 vez papas.
2. Adecuar las preparaciones a los alimentos de temporada ya la época del año.
3. 4 de los 5 postres de la semana deberían basarse en fruta, preferiblemente fresca, reservando 1 día para postres lácteos (yogur, cuajada, queso fresco, helado) o postres dulces.
4. Procurar que los niños consuman los alimentos de forma tranquila y pausada, y que las comidas posean la temperatura adecuada.
5. Recordemos que los niños no deben comer de prisa, y que la hora de la comida debe ser un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios.

LA MERIENDA

La merienda nos brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur.

LA CENA

La cena es, generalmente, la última comida del día. Debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

Ensalada o verduras cocidas.

Arroz y pastas integrales, papas o legumbres: en pequeñas cantidades, y a que pueden producirnos flatulencias.

Pescados,

Pan: blanco

Frutas entera.

Lácteos: leches.

PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ SALUDABLE

Tabla 25. Planificación de un menú saludable

PRIMEROS PLATOS		SEGUNDOS PLATOS
<p>Cereales Arroz: sopas, ensaladas. Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</p>		<p>Pescado (blanco azul) A la plancha, en guisos, en fritos, en ensaladas.</p>
<p>Legumbres Lentejas, garbanzos, frejol y habas: en sopas, en guisos, en ensaladas.</p>		<p>Huevos Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</p>
<p style="text-align: center;">Tubérculos y verduras</p> <p>Papas: guisos, en ensaladas, en tortillas, asadas.</p> <p>Verduras cocidas.</p> <p>Verduras crudas.</p>		<p>Carne Aves, cerdo, roja a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</p>
<p>Ensaladas Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, aguacate,</p>	<p>Fruta Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina,</p>	<p>Agua Recordar que debemos consumir un litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</p>

cebolla, espinaca, remolacha, etc.	albaricoque, melón, frutos secos, etc.	Aguas con gas, bebidas refrescantes
Papas, cereales, legumbres	Otros Lácteos: yogur fresco, leche flan, queso.	Zumos
Otros Verduras hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor.		

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/14987315/Aprende-a-armar-un-menu-equilibrado-y-saludable.html>

EJEMPLO DE MENÚ

Tabla 26. Ejemplo de un menú

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Café con leche. pan con mantequilla y mermelada. jugo de fruta.	Puré de papa y zanahoria. Carne con brócolis Mandarinas.	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla. Pera.
Martes	Yogur con cereales y fruta troceada.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.	Leche con galletas.	Menestra de lenteja. Flan.
Miércoles	Huevo cocinado con miel y galletas integrales. Zumo de fruta.	Fideos. Filete de pollo a la plancha con tomate. Manzana.	Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.	Sopa de arroz. Salchichas La plancha con espinacas manzana.
Jueves	Yogur con cereales. Zumo de fruta.	Arroz. Carne en salsa Combinado de sandía con mandarina.	Café con leche	Crema de verduras. Filete de pollo con papas al vapor.

Viernes	Leche y zumo de fruta.	Torta de huevo Ensalada de lechuga. Plátano.	Sándwich de atún con tomate .Zumo de fruta.	Sopa de quinua. Tortilla de papas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Yogur con tostadas y mermelada .Zumo de fruta.	Pollo asado. Pedazos de pera con miel.	Leche con galletas.	Papas salteadas con jamón. Carne a la plancha con zanahoria rallada. Manzana
Domingo	Chocolate caliente con bizcocho casero.	Arroz, carne piña.	Frutos infusión.	Crema de zanahoria .Manzana.

Elaborado por: La investigadora

Fuente: <http://freealfin.blogspot.com/2008/08/menu-para-una-alimentacion-saludable.html>

EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS LA MANERA DE COMPRAR ALIMENTOS HA CAMBIADO RADICALMENTE. ANTES, ERA COSTUMBRE COMPRAR EN EL DÍA LOS ALIMENTOS QUE SE IBAN A CONSUMIR, Y DE ESTA FORMA, LA COMPRA RESULTABA MÁS ORGANIZADA

En la actualidad, debido al cambio social y al avance tecnológico producido

Nuestra sociedad, solemos realizar una gran compra quincenal o mensual de alimentos, o hasta accedemos a internet en busca de comodidad...pero ello no nos impide planificar nuestra alimentación y llevar a cabo una compra inteligente.



La importancia de la compra

La compra de alimentos es el momento donde elegimos los alimentos que vamos a consumir. Por esta razón éste es el momento donde debemos organizarnos y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, si elegimos y compramos bien, podemos lograr una mejor alimentación.

¿Cómo podemos realizar una compra inteligente?

El primer paso es la planificación de los alimentos que queremos comprar. Para ello, sugerimos los siguientes pasos:

- ✓ Planificar anticipadamente el menú (diario semanal, dependiendo de qué manera realicemos la compra), tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y de respetar las raciones de la pirámide.
- ✓ Pensar qué comidas se harán en la semana, y quién comerá en casa.
- ✓ Repasar la despensa de su cocina, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
- ✓ Confeccionar una lista con los alimentos a comprar, con tres columnas: alimentos frescos, no.
- ✓ Ahorra dinero.
- ✓ Logra más variedad en sus comidas.
- ✓ Satisface las necesidades nutricionales.

En resumen...

La compra de alimentos es un momento muy importante: es cuando debemos elegir con inteligencia las opciones más nutritivas y seguras para nosotros y nuestra familia, al margen de ofertas y promociones comerciales.

Para lograr una compra inteligente, nutritiva y económica, debemos planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad.

No olvidemos salir a comprar con la lista de alimentos y sin hambre. Nosotros mismos debemos verificar la calidad de los productos que vamos a consumir: la fecha de caducidad, la calidad del envase, la calidad de las verduras y hortalizas, pescados, etc.

Para mantener la cadena de frío, es conveniente cargar primero los alimentos secos, luego los frescos como las frutas, verduras y lácteos, y por último, los alimentos congelados. Se recomienda el uso de la bolsa térmica para los congelados.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SEGUROS Y SALUDABLES

Para disfrutar de una rica sopa, ensaladas nutritivas, pastas, deliciosos cocidos y sabrosas barbacoas, debemos preparar los alimentos de diferentes formas, respetando rigurosos tiempos.

Para ello existen diferentes técnicas culinarias. En nuestro país, las más utilizadas son:

- ✓ Hervido
- ✓ Asado
- ✓ Plancha
- ✓ Fritura
- ✓ Microondas

Los secretos de la cocina...

Cada preparación tiene su secreto, ya sea para lograr un sabor característico o para alcanzar una consistencia adecuada. En este capítulo explicaremos cómo utilizar correctamente cada técnica para conservar el valor nutritivo de cada alimento.

Ahora veremos cuál es la forma más saludable de preparar cada alimento, partiendo de la idea de que hay ciertos nutrientes que, como las vitaminas, son muy delicados y requieren de nuestro cuidado para no ser destruidos, tanto en el momento de la preparación, como en el de la cocción.

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS

Ante todo, debemos saber que el calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras, y que el agua diluye también vitaminas y

minerales. Por ello es tan importante que consumamos hortalizas crudas como mínimo una vez al día, además de las que tomamos cocidas.

Si vamos a lavarlas verduras antes de consumirlas crudas o cocerlas, es conveniente no poner las en remojo, ya que de esta forma perderemos algunos nutrientes. Es mejor lavarlas con agua potable abundante y escurrirlas cuidadosamente.



Si deseamos cocinar las hortalizas o verduras, debemos procurar la menor pérdida posible de nutrientes. Para ello es conveniente:

Cortar en los grandes trozos y no remojarlas. Si es posible, cocinar las con su piel.

Utilizar la menor cantidad de agua posible, en olla tapada y con un poco de sal.

Cuanto menor sea el tiempo de cocción, menor será la pérdida de nutrientes del alimento.

Podemos aprovechar el líquido de cocción, rico en sustancias solubles, para elaborar otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.

El calor de la cocción destruye parte de los nutrientes de las hortalizas y verduras.

Para preparar una ensalada:

Debemos lavar cuidadosamente los vegetales y, si es posible, con 2 gotas de vinagre para asegurarnos una correcta desinfección.

Utilizar limón o vinagre para aderezar (para conservar más tiempo las vitaminas).

Una buena idea para conservar el valor nutritivo, es cocinar las hortalizas al horno envolviéndolas en papel de aluminio ligeramente engrasado. De esta forma se cocerán en su jugo y no tendremos que aliñar en aceite o mucha sal.

Recordemos aliñar las verduras y hortalizas con aceite de oliva, si es posible, virgen.

¿Es sano freír las verduras?

Debemos saber que cuando se fríen verduras, pueden retener algo de aceite, aumentando así su valor calórico. Las altas temperaturas de la fritura pueden destruir ciertas vitaminas, aunque también pueden mejorar la absorción de otras. Es por ello que debemos realizar esta técnica correctamente y de la forma más sana, como veremos más adelante.

Las frutas

Al consumir las crudas, aprovechamos al máximo las vitaminas y minerales de las frutas. Debemos evitar entonces un consumo excesivo de frutas asadas, en compota o cocidas.

Los zumos de frutas o una buena y saludable opción, siempre y cuando los bebamos inmediatamente después de prepararlos. Puesto que el oxígeno del aire puede oxidar ciertas vitaminas de las frutas (como la vitamina C en el zumo de naranja o pomelo).

LAS LEGUMBRES

Como ya sabemos, las legumbres secas (garbanzos, lentejas, etc.), necesitan remojar entre 6/12 horas y cocinarse suficientemente para alcanzar una buena textura y blandura.

Siempre es mejor remojar las legumbres en agua fría, ya que si lo hacemos en agua caliente podemos perder alguna de sus vitaminas.

Las legumbres secas necesitan remojar entre 6 y 12 horas.

¿Qué significa una buena cocción de las carnes?

Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65- 70°C, graduando el horno entre 180 y 190°C: con ello, nos aseguramos que en el trozo de carne se reduzcan al máximo los microorganismos.

Nos daremos cuenta de que se alcanza esa temperatura en el interior de la pieza, cuando la carne vacuna alcance un color grisáceo, y cuando en el pollo desaparezca el color rosa (especialmente en la zona cercana a las articulaciones).

Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65-70°C, graduando el horno entre 180 y 190°C.

El microondas: En el microondas podemos descongelar piezas pequeñas de carne y pescado en poco tiempo, factor importante a tener en cuenta, ya que así se impide el crecimiento de microorganismos. Podemos cocinar verduras y hortalizas, carnes y cereales sin el agregado de aceites, por lo que es una técnica ideal para cuidar nuestra salud y para obtener sabrosos platos.

¿CUÁL ES LA FORMA MÁS SALUDABLE DE REALIZARLAS FRITURAS?

Debido aquellos alimentos fritos poseen un mayor valor calórico y provocan una digestión más larga que otros alimentos, es conveniente moderar su consumo y aprender la forma correcta de llevar a cabo una fritura.

La fritura se debe realizar correctamente para evitar dos resultados no deseados: la pérdida de nutrientes debida a las altas temperaturas que alcanza el aceite, y el aumento del valor calórico de los alimentos causado por un exceso de tiempo de fritura.

Por lo tanto, aquí damos algunos consejos básicos para realizar una correcta y sana fritura:

Aceite a utilizar: el mejor aceite para una fritura o el aceite de oliva, porque tiene un punto de humo mayor que los otros aceites (es decir, soporta temperaturas más altas que los otros aceites). Si el aceite se quema, se pueden producir compuestos irritantes o tóxicos.

Cantidad utilizar: Es recomendable utilizar abundante cantidad de aceite. El alimento a freír debe “nadar en aceite”

Inicio de la fritura: Es importante que el alimento se introduzca cuando el aceite alcance la temperatura indicada. **Alimentos a freír:** Si vamos a freír alimentos congelados, debemos procurar introducir los mismos en abundante aceite caliente y en pequeñas porciones, con el fin de no descender tanto la temperatura...

Fin de la fritura: Cuando el alimento esté cocido, debemos retirarlo cuidadosamente y colocarlo sobre una rejilla para que desprenda aceite o bien sobre papel absorbente.



En resumen...

- ✓ El calor de la cocción destruye vitaminas, por ello es conveniente consumir como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día
- ✓ Para mantener el valor nutritivo de las verduras es mejor cocinarlas al baño maría o al vapor, ya que si las hervimos, diluimos parte de sus sales minerales. Si se utiliza la técnica del hervido, se recomienda utilizar poca cantidad de agua
- ✓ Es más sano consumir las frutas y hortalizas con su piel, bien lavadas
- ✓ Cuanto mejor cocinemos las carnes, las aves y los pescados, menor será el riesgo de ingerir bacterias.
- ✓ Las técnicas de cocción más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas
- ✓ Para obtener una fritura más saludable debemos: utilizar abundante aceite de oliva, introducir el alimento cuando el aceite esté bien caliente y al final, colocar al alimento sobre un papel absorbente.



CUIDADO DE LOS ALIMENTOS EN LA COCINA

LOS ALIMENTOS SE DEBEN CLASIFICAR REFRESCOS, REFRIGERADOS Y CONGELADOS, PROCURANDO MANTENER EN TODO MOMENTO LA CADENA DEL FRÍO.

¿Por qué es importante conservar bien los alimentos?

Porque al conservar bien los alimentos, preservamos la calidad, las propiedades nutritivas y organolépticas (sabor, olor, color, textura, etc.) de los mismos.

Conservación de alimentos

El secado de los alimentos (como pescados, carnes, y cereales) se realiza al aire libre o al sol. De este modo, al reducir la humedad del alimento, aumentaba el tiempo de conservación del mismo.

Los cereales, por ejemplo, podían ser almacenados en forma de granos enteros o ya molidos en harina, y para evitar el crecimiento de microorganismos se secaban al sol y al aire.

La sal actúa absorbiendo el agua de los alimentos, aumentan.



¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?

La temperatura: Los alimentos se alteran principalmente por la acción de las bacterias, que son muy activas a temperatura ambiente. Existe una zona de peligro donde los microorganismos crecen rápidamente y se multiplican en pocos minutos. Esta zona se encuentra entre los 5°C y los 65°C.

El tiempo: es muy importante que los alimentos estén el menor tiempo posible a temperatura ambiente, teniendo especial cuidado en verano, donde las elevadas temperaturas pueden producir un rápido crecimiento de microorganismos en el alimento.

El tipo de alimento: Existen alimentos que impiden la multiplicación de las bacterias, como por ejemplo, los muy salados o muy azucarados, como el bacalao o en el segundo caso, la leche condensada y las mermeladas.

Los alimentos muy salados impiden la proliferación de bacterias.



Hay un paso importantísimo que debemos tener en cuenta para mantener la calidad de los alimentos: el traslado de los productos alimenticios desde el supermercado a casa.

Intentar separar correctamente los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos, y tratando de no mezclar alimentos que puedan contaminar a otros (ej.: carnes crudas con verduras de hoja), o que puedan interferir en los olores y sabores de otros alimentos de la bolsa.

En casa, trataremos de clasificarlos alimentos en frescos, refrigerados o congelados, y a continuación guardar los según corresponda, en frigorífico o congelador. Y recordar, que debemos guardar con rapidez los alimentos frescos en el frigorífico para mantener la cadena de frío.

La refrigeración

La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0y5°C. Dentro del frigorífico, debemos procurar disponer los alimentos separados unos de otros, para que circule correctamente el aire. Dentro del frigorífico es importante que coloquemos cada alimento fresco en una zona específica:

En la rejilla inferior: alimentos crudos: carne, ave y pescado (separados correctamente), productos de origen animal en descongelación.

En la rejilla del centro: alimentos cocinados (sobras de comida, etc.), embutidos, mayonesa.

En la rejilla superior: productos lácteos (yogur, queso, natillas) y huevos.

En el verdulero: verduras, hortalizas y frutas.

La conservación es limitada, y cada alimento tiene una duración límite en el frigorífico:



- ❖ 1 día: pescado y carne picada.
- ❖ 2 a 3 días: carne cocida, pescado cocido y carne cruda.
- ❖ 3 a 4 días: leche pasteurizada o leche esterilizada previamente abierta, verduras.
- ❖ 4 a 5 días: verdura cruda y conservas.

- ❖ Par a una correcta congelación de carnes y aves, debemos sacar el producto del envase inicial, eliminar la grasa visible.

Es conveniente envolver los productos en porción más pequeñas (las justas para comida). De esta forma, no tendremos que descongelar la pieza entera si deseamos consumir una menor cantidad.

Para envasar platos preparados, podemos utilizar recipientes de plástico rígido, sin grietas ni fisuras, y aptos para congelador y microondas. Estos permiten la descongelación y el calentamiento posterior en el propio envase.

Es conveniente no congelar papas ni pastas, ya que las papas se endurecen y las pastas se ablandan en el congelador.

En resumen...

- El frío hace más lento o de tiene el desarrollo de las bacterias
- Debemos mantener por encima de 65°C las preparaciones calientes, y en frío los alimentos frescos.
- La temperatura ambiente y el tiempos ondas factores que favorecen el crecimiento de bacterias en los alimentos.
- Existe una zona donde las bacterias se sienten muy cómodo das y crecen más rápidamente: entre 5°y65°C.
- En el frigorífico debemos disponer los alimentos según un orden específico, tratando siempre que los productos crudos de origen animal se encuentren en la rejilla inferior
- Al congelar los alimentos, es conveniente envolverlos en pequeñas porciones, en bolsas de plástico herméticas rotuladas con la fecha de inicio de la congelación
- Las verduras deben ser escaldadas, y las carnes y aves deben ser desgrasadas y deshuesadas antes de la congelación

SEGURIDAD EN LA COCINA

En nuestra vida cotidiana, para prevenir ciertos accidentes, debemos aprender y respetar normas básicas de prevención.

Finalmente, con la práctica diaria, aprendemos a convivir con dichas normas de seguridad y terminan formando parte de nuestros hábitos de vida.

La cocina, ¿el lugar más inseguro de nuestra casa?

Dentro de nuestra cocina nosotros y un miembro de nuestra familia puede sufrir muchos accidentes por ello debemos aprender ciertas normas de seguridad.

¿Qué tipo de accidentes podemos prevenir en nuestra cocina?

Intoxicaciones por alimentos contaminados: los alimentos se contaminan con microbios, y en muchos casos, nosotros, los que tocamos y cocinamos esos alimentos, somos los causantes de ese contagio.

La mayor parte de las intoxicaciones alimentarias se producen porque no sabemos manipular higiénicamente los alimentos.

La cocina no es como otro lugar de la casa...se debe cuidar la higiene, casi, como en un quirófano.



Antes de entrar al quirófano, los médicos se lavan bien las manos, y se visten con ropas limpias dentro del mismo, para evitar que el paciente se contagie con microbios. Se deben respetar rigurosas normas de seguridad de higiene. Nosotros debemos hacer lo mismo en nuestra cocina.



Para prevenir las intoxicaciones alimentarias debemos:

Lavarnos bien las manos. Es más higiénico lavarlas con agua potable y jabón líquido. Debemos mantener las siempre limpias en las siguientes situaciones:

- Tras ir al cuarto de baño
- Tras tocarnos la nariz, boca, cabello o heridas
- Tras estornudar o toser
- Trastocar un alimento crudo, como aves, pescados y carnes
- Tras tocar la basura
- Tras limpiar, desinfectar.
- Tras tocar animales.
- Antes de entrar en la cocina.

- Llevar siempre las uñas cortas y limpias. Es conveniente llevar las uñas sin esmalte.
- También debemos procurar sacarnos los anillos antes de tocar los alimentos, porque en ellos también puede haber restos de suciedad. Si tenemos alguna herida en las manos, debemos cubrirla.
- Usar ropa limpia al cocinar y llevar el cabello recogido. Debemos tener en cuenta que no sólo nuestro cuerpo debe estar limpio, sino también nuestra indumentaria.
- Tratar de no hablar, cantar o mascar chicle mientras manipulamos alimentos.
- Procurar cambiar al menos una vez al día los paños de cocina, y mantenerlos limpios y desinfectados.

Los microorganismos se alojan allí donde haya suciedad. También es importante no limpiar las manos, los cuchillos y tenedores con la ropa

Higiene en la cocina

Para evitar contaminaciones en los alimentos, debemos establecer un circuito higiénico del mismo y de los residuos dentro de la cocina, dividiendo la misma en dos áreas: ÁREA SUCIA y ÁREA LIMPIA.

En el área sucia realizaremos todas aquellas operaciones que requieren una mayor manipulación de los alimentos, como el pelado, cortado, y procesado de carnes y verduras. En esta área también se manejarán los residuos. En el área limpia se realizarán las preparaciones

Es muy importante recordar:

Limpiar y desinfectar la cocina antes de comenzar a cocinar.

Lavar nos las manos con agua y jabón antes de entrar en la cocina, y una vez terminadas nuestras tareas en el área sucia.

Prevención de accidentes en la cocina

En la cocina encontramos toda clase de objetos que pueden causarnos daño, como cuchillos, tenedores, cristales, abre latas, productos químicos, gas y fuego.

Por ello, existen algunas medidas de seguridad para evitar quemaduras, explosiones, cortes, golpes y caídas. A continuación nombramos las más importantes:

La cocina no es un lugar de recreación: No permita que sus hijos jueguen en la cocina o entren cuando se esté cocinando algo caliente.

Para evitar incendios, procure desconectar los electrodomésticos y apagar gas antes de irse a dormir.

- Para actuar con rapidez ante un incendio, coloque extintor de fuegos junto puerta de la cocina. Todos los miembros de la familia excepto los más pequeños, deben aprender las condiciones de uso del extintor.
- Evite que los cables cuelguen o queden en el suelo.
- Trate de que el suelo siempre esté limpio y seco. Así evitaremos resbalarnos y caernos.
- Para que los niños o ancianos no se lastimen, es conveniente guardar bajo llave objetos punzantes.
- Para evitar quemaduras, debemos contar con el uso de guantes térmicos al coger los mangos de las ollas y sartenes.
- Los niños son muy curiosos, y les encanta abrir puertas y tocar aparatos peligrosos: hay que tener en cuenta que existen broches de seguridad que impiden la apertura de puertas.
- Trate de que siempre haya un vaso con agua dentro del microondas. Así, si los niños lo encienden accidentalmente, evitamos que el horno se estropee.
- Es muy importante mantener los productos tóxicos (insecticidas, desinfectantes) cerrados, bien identificados, y separados de los alimentos.

RECETAS DE NIÑOS PARA NIÑOS

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta

¿Por qué está importante una alimentación adecuada en la infancia?

- Porque si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud.
- Porque un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- Porque la adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica.
- Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.



El papel de la familia y la escuela

Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños. El enseñar a los niños a comer saludablemente es fácil, pero si los mismos padres comienzan a enseñarles desde pequeños imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.

Además, aquí van algunos consejos:

- Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, defendiendo y promoviendo la lactancia materna.
- Es importante que enseñemos a los niños el valor de la comida tradicional, con el fin de mantenerla tradición y cultura y la variedad en platos y recetas.
- Aconsejamos moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.
- Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures.
- Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados.
- Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, papas y cereales) y reducir el consumo de snacks.
- Los frutos secos son una opción nutritiva y atractiva para los niños. Debemos preferir aquellos frutos que no tengan sal añadida.
- Disminuir el consumo de sal.
- Restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional, como dulces, bollería y los alimentos que poseen elevadas cantidades de grasa

total y saturada, azúcar, colesterol, energía, sal y pocos o ningún micronutriente.

- Estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela, y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.



COME BIEN EN EL HOGAR

Todos los hábitos alimentarios que hemos adquirido los aprendimos principalmente en casa cuando éramos niños, imitando a nuestros mayores. La responsabilidad de ser padres

Debemos tener en cuenta que los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos...y luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos.

En ese momento, los niños no pueden elegir cómo y qué comer...somos los padres los responsables de esa elección.

Por lo tanto, la responsabilidad es muy grande y desafiante, ya que, como vimos anteriormente, si un niño se alimenta bien desde su infancia, tendrá seguramente una mejor calidad de vida.

Si somos padres y no nos alimentamos bien, la mejor decisión que podemos tomar es mejorar nuestros hábitos alimentarios y así, como en tantas otras cosas, brindar el mejor ejemplo a nuestros hijos.

¿Cuál es la mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios?

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de nuestros hijos.

Transmitir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada. Esto se consigue con una amplia variedad de alimentos, como muestra la pirámide. Por ello, con nuestros hijos debemos trabajar con la pirámide y su significado.



Enseñar la importancia del momento de la comida:

Cómo y cuándo lavarnos las manos

El respeto por la cocina y sus peligros

Los buenos modales en la mesa

La importancia de comer despacio y con tranquilidad

Dejar que los niños colaboren en la elaboración de la comida, siempre teniendo los cuidados pertinentes en la cocina.

Incluir diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platos, con el fin de estimular las ganas de comer de los niños.

A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, vajilla, vasos y utensilios que los niños puedan manejar cómodamente.

Debemos tratar que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándolos a poner la mesa, traer los alimentos, recoger y limpiarla mesa después de comer. Que los niños aprendan y se creen con libros y vídeos sobre alimentación sana. Servir la comida en un ambiente atractivo y relajado: No olvidar que " la hora de comer" debe ser lo más agradable.

Nunca utilicemos los alimentos como premio o castigo. Es conveniente servir porciones apropiadas: la porción para un niño no es la misma que la de un adulto.



PADRES TRABAJADORES

El modelo de sociedad en que vivimos ha cambiado mucho con los años, y en la actualidad es común que ambos padres salgan a trabajar.

Esta situación puede llevarnos a elecciones no tan saludables, como la comida rápida o "fast food".

Es por ello que los mayores debemos ser los primeros en dar el ejemplo, y planificar con tiempo las compras de alimentos y los menús semanales.



La TV: el obstáculo de la comunicación

Todos sabemos que al mirar la TV mientras comemos es imposible entablar una conversación "con los cinco sentidos" con las otras personas de la mesa.

Si potenciamos esa costumbre en los niños, seguramente obtendremos menos iniciativa de diálogo.

Por lo tanto, recomendamos aprovechar el momento de la comida para disfrutar en familia y conversar con los niños, demostrándoles la importancia de comer en ese entorno.

Construyendo una imagen positiva

Nuestros hijos viven en una sociedad que puede potenciar desórdenes de la alimentación y obsesiones en la imagen corporal.

Es nuestro deber colaborar en la construcción de la autoestima de nuestros hijos y de enseñar la importancia de apreciar sus cualidades personales.

El ejercicio en familia

Para alentar a nuestros hijos a que lleven una vida activa, debemos primero ser activos los mayores. Es por ello que recomendamos las salidas familiares en bicicleta, las caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos en verano...haciendo que el ejercicio sea más divertido. El sedentarismo en los niños aumenta el riesgo de obesidad. En el momento de mirar la TV, tratemos de crear juegos activos durante la publicidad.

En resumen...

- Es responsabilidad de los padres el inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños
- Está en nuestras manos la salud de nuestros hijos, y por lo tanto, debemos dar ejemplo y colaborar junto a ellos en la adopción de nuevas y mejores formas de alimentación
- Tratemos de transmitir la importancia del respeto hacia los alimentos y hacia el momento de la comida
- Es muy importante que los niños vivan ese momento en un ambiente relajado, de diálogo y de alegría, no de discusiones, cuestiones laborales o televisión
- Si nos falta el tiempo para cocinar o comprar alimentos porque trabajamos, debemos planificar con tiempo, tanto lo que vamos a comer durante la semana, como la compra

- Cuantas más horas estemos delante de la TV o el ordenador, menor es la calidad e vida que tendremos en un futuro. Y ese riesgo en los niños es aún mayor.



6.8. PLAN OPERATIVO: GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA

Tabla 27. Plan Operativo

FASES O ETAPAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO	PRODUCTO
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Con qué?	¿Quién?	¿Cuándo?	
Socialización	Socializar a los padres de familia de la necesidad de guía	Reuniones con los padres de familia.	Autorización del director convocatoria Proyector	Pérez Cevallos Cecilia Pamela Comisión técnico Pedagógicas	Viernes 22 de Febrero a las 14:00	90% de padres de familia están motivados la socialización de la guía.
Planificación	Planificar la guía de alimentación	Establecimiento de actividades, recursos, responsables y tiempo	Hojas Computadora impresora	Pérez Cevallos Cecilia Pamela Comisión técnico Pedagógicas	Lunes 18 de Febrero al 21 de Febrero.	100% de la guía planificados
Ejecución	Ejecutar la guía de alimentación	Socialización y motivación	Guía Hojas Computadora	Pérez Cevallos Cecilia Pamela Comisión técnico	permanente	100% de la guía socializados

				Pedagógicas		
Evaluación	Evaluar monitoreo a la ejecución de la guía.	Seguimiento a los indicadores de evaluación	Guía Convocatorias Registro de Asistencia.	Pérez Cevallos Cecilia Pamela Comisión técnico Pedagógicas	permanente	Indicadores de evaluación cumplidos en un 100%.

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Fuente: La propuesta

6.9. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La Guía de alimentación sana dirigida a los Padres de Familia se desarrollará con la colaboración de toda la comunidad Educativa es decir Docentes, padres, y estudiantes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica José Nicolás Vacas, la administración de la propuesta estará a cargo de la investigadora Pérez Cevallos Cecilia Pamela con el apoyo de toda la comunidad Educativa donde se cumplirá las siguientes estrategias.

- Gestionar con las autoridades
 - Rector
- Visita a los terceros grados de educación básica para motivar a los estudiantes sobre la guía de alimentación.
- Motivación a los docentes y padres de familia a la participación de la sociabilización de la guía de alimentación.
- Ejecutar los guía de alimentación en sus diferentes fases de forma secuencial
- Evaluar qué nivel de aceptación tendrá la guía de alimentación.

6.10. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla 28. Plan de Monitoreo

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	Guía de alimentación sana
2. ¿Por qué evaluar?	Realizar seguimiento a las diferentes fases de la descripción de la propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para fortalecer los hábitos alimenticios
4. ¿Con que criterios evaluar?	Critico – Analítico
5. ¿Con que indicadores?	Aspectos cualitativos obtenidos a través de las encuestas
6. ¿Quién evalúa?	Pérez Cevallos Cecilia Pamela
7. ¿Cuándo evaluar?	Durante y después de la aplicación de la ejecución de la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	Aplicación de una ficha de evaluación de la propuesta
9. Con qué fuentes de información se va a evaluar	La ficha de seguimiento
10. ¿Con qué evaluar?	Indicadores establecidos

Elaborado por: Cecilia Pamela Pérez Cevallos

Fuente: La Propuesta

Se evaluará la propuesta “Los Talleres de integración Familiar” con la aplicación de indicadores establecidos que contribuirá al monitoreo, intervención y seguimiento a las actividades propuestas en el proyecto, y que será revisados periódicamente para su auto evaluación.

BIBLIOGRAFÍA.

7.1 BIBLIOGRAFÍA.

ALONSO, Luis. (2000) "¿Cuál es el nivel o dificultad de la enseñanza que se está exigiendo en la aplicación del nuevo sistema educativo. Revista EDUCAR

ANDERSON, L. (1987) "Nutrición Humana Principios y Aplicaciones", Ediciones Bellaterra, s.a. España.

ANDER EGG, Ezequiel, (1995) AGUILAR Z. María José. "Técnicas de Investigación Social". Edición 14 Ampliada y Revisada. Buenos Aires. Argentina.

ARAUJO, Carrillo M. (2002) Editora Nacional. Causas y Nutrición en el desarrollo.

BENAVIDES, M. (2002) "Nutrición y Rendimiento en el Proceso de Desarrollo". Impreso en Ecuador.

CHAVEZ, M. (2009) Edit. Mirbeth S.A.C "Nutrición Infantil ¿Cómo Alimentarnos Bien?".

DEBESSE, M. y MIALAVET, g. (1984) "Psicología de la Educación", Edición Oikos-tau, Vilassav del Mar, Barcelona España.

HAMMERLY, M. (2000) Viva más y mejor alimentándose correctamente, I , II Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.

DENSE PINI Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.

KRAMER, A. 1985. "El Hombre Cuerpo, Mente, Salud", Círculo de Lectores Valencia-España.

LEMUS, Luis Arturo. (1982) Editorial Kapelusz “Pedagogía Temas Fundamentales”, Buenos Aires. Argentina.

LÓPEZ, Anderson. (2001) Editorial Bellaterra. “Nutrición Humana Principios y Aplicaciones”, Argentina.

MEDRANO, Gisela. (2003) “Nutrición y Salud”, Sociedad Argentina de Nutrición.

PAEBI, S, (2009). Guatemala. Modulo de Aprestamiento.

PAREDES, D. (1992) Edit. Pérez Albán. “Metodología y Técnicas de la Investigación”, Cía. Ltda.

PAREDES I. (1975). “Nutrición de acuerdo con los Programas de la Reforma Educativa”, Tercera Edición.

POZO V. (1969). “Compendio de la Nutrición Humana”, Cuenca-Ecuador.

SAMPIERI, Roberto Hernández. (2003) Metodología de la Investigación, Tercera Edición, Edit. McGraw-Hill México.

SCHUNK, D (2000). “Teorías del aprendizaje” México, Pearson.

VAZQUES, C. (2005). “*Alimentación y Nutrición*”, Edit. Díaz Santos Madrid España.

VERDESOTO, V. (2009). “*Ultimas Noticias Vida Sana*”.

FUNDACIÓN EL COMERCIO (2001). Secretos de los buenos hábitos Alimenticios, Editorial Serie Ruise

7.2 LINKOGRAFÍA

www.cmapserver.unavarra.es/servlet/SBReadResourceServlet?rid..

www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/txt2.htm. Acceso 6 de noviembre del 2010.

http://boletin.uc.edu.ve/index.php?option=com_content&task=view&id=1471&Itemid=7. Acceso 6 de noviembre del 2010.

<http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/una-dieta-mejora-rendimiento-escolar-400837.html>. Acceso 2 de noviembre del 2010.

repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11516/1/37836_1.pdf

www.biblioteca.universia.net/ficha.do?id=37094627

www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2724449

www.espaiescoles.farmaciconline.com/cast/8_12/escola_dinar_c.html

www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien

www.e-consulta.com/blogs/educacion/?tag=habitos-alimenticios

www.fao.org/newsroom/ES/news/2007/1000673/index.html

www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/como-educar-adquisicion-habitosalimentarios-saludables-23243.html

www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/noticia.asp?pkid=423640

www.sds.df.gob.mx/sector/leyes/normas/norma%20_asisten_%20alimen.depdf consulta: 17- enero -2008

www.esmas.com/noticierostelevisa/mexico/217553.html Desnutrición infantil en México (2001)

www.smithnagal.org/recetas.htm

www.theethnicshop.com/maindishes2e.html

<http://www.educar.ec/noticias/teoria.html#PIAGET>

ANEXOS

ANEXOS 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES PROFESORES DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JOSÉ NICOLÁS VACAS” DE LA
PARROQUIA TUMBACO, CANTÓN QUITO

OBJETIVO: Estudiar los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño escolar de los discentes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica “José Nicolás Vacas” de Tumbaco, Cantón Quito, Provincia de Pichincha

Señores Docentes, su veracidad en las respuestas, permitirá al investigador desarrollar un trabajo real y efectivo. Agradezco su colaboración y garantizo absoluta reserva de su información.

MARQUE LA ALTERNATIVA QUE CONSIDERE:

I ¿ Su hijo recibe una buena alimentación por la mañana?

SI () NO ()

II ¿Su hijo en la mañana desayuna todo lo que le sirven?

SI () NO ()

III ¿Su hijo recibe una alimentación suficiente y variada?

SI () NO ()

IV ¿Al momento de alimentarse, refuerza y corrige hábitos alimenticios en su hijo?

SI () NO ()

V ¿Prefiere su hijo comer nutritivamente antes que comer snacks y golosinas a diario?

SI () NO ()

VI ¿Considera que el desempeño escolar de los niños es bueno?

SI () NO ()

VII ¿El docente le comunica que su hijo se adormece en clases?

SI () NO ()

VIII ¿El docente le manifiesta que el niño no presta atención en clases?

SI () NO ()

IX ¿Demuestra su hijo cansancio frecuente al hacer sus tareas escolares?

SI () NO ()

X ¿Considera usted que una guía de alimentación sana contribuirá a mejorar el desempeño escolar de los niños?


SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN


ANEXO 2: Glosario

- **Áreas curriculares:** agrupamientos de contenidos en torno a unas disciplinas afines.
- **Áreas transversales:** ejes formativos que no entren dentro de una materia concreta y que fomentan la formación integral de la persona.
- **Contenidos:** lo que es objeto de aprendizaje. Se dividen en conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Criterios de evaluación:** puntos de referencia para valorar la consecución de objetivos.
- **Currículo:** qué enseñar, cuándo enseñar y cómo enseñar. Cuándo y Cómo evaluar.
- **Departamento Didáctico:** sólo existe en los Institutos y es el conjunto de profesores que imparte una misma materia o área.
- **Departamento de Orientación:** su jefatura está a cargo de un Psicólogo-orientador y debe contar asimismo con 1 AL (especialista en Audición y Lenguaje), 1 PT (especialista en Pedagogía Terapéutica o profesor de apoyo) y 1 profesor de cada uno de los ámbitos educativos.
- **Desarrollo curricular:** aplicación didáctica del currículo.
- **Equipo Docente:** conjunto de profesores que imparte clase a un mismo grupo de alumnos.
- **Objetivos:** lo que se pretende con la acción educativa.
- **Principios metodológicos:** pautas que van a seguirse en el proceso de enseñanza.
- **Programación de aula:** planificación de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se realizan durante un curso o un ciclo.

ANEXOS 3: Autorización



RED ESCOLAR "INTEROCEÁNICA"
ESCUELA "JOSÉ NICOLÁS VACAS CORAL"
Tumbaco - QUITO-ECUADOR Telf. 02-052039




Tumbaco, 6 de Noviembre del 2012


Yo Lucia Quishpe Directora de la Escuela Fiscal Mixta "José Nicolás Vacas" de la Parroquia de Tumbaco, cantón Quito AUTORIZO se realice la investigación de la tesis de grado de la Sra. Pamela Pérez Cevallos con numero d cedula 1716136906 estudiante de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, este proyecto será aplicado en nuestra institución educativa.

Es todo cuanto puedo informar para los fines pertinentes.

Atentamente



Msc. Patricio Garcia



ESCUELA DE PRÁCTICA DOCENTE
SECRETARÍA
TUMBACO
2052039
JOSÉ NICOLÁS VACAS

Anexo 4: Fotos



