



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA**

**MODALIDAD: SEMIPERSENCIAL**

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

Mención Educación Básica

TEMA:

---

**“LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CASAHUALA” DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.**

---

**AUTOR:** Segundo Rosendo Supe Cholota

**TUTOR:** Psic. Edu. Mg. César Oswaldo Yamberlá González

Ambato-Ecuador

2013

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Psic. Edu. Mg. César Oswaldo Yamberlá González CC 180288499-7 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua” desarrollado por el egresado Supe Cholota Segundo Rosendo, 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.

-----  
TUTOR

Psic. Edu. Mg. César Oswaldo Yamberlá González

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

-----  
Supe Cholota Segundo Rosendo

C.C.:180245129 - 2

AUTOR

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: : “La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

-----  
Supe Cholota Segundo Rosendo

C.C.:180245129- 2

AUTOR

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

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”

Presentado por el Sr., Segundo Supe, egresado de la Carrera de: Ciencias Humanas y de la Educación, promoción: Marzo – Agosto del 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 7 de Octubre del 2013

**LA COMISIÓN**

.....

Lcda. Mg. Nora Josefina Luzardo Urdaneta

C.I. 180230831-0

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....

Dra. Mg. Anita Dalila Espín Miniguano

C.I. 180235636-8

Miembro

.....

Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada

C.I. 180231374-0

Miembro

## **DEDICATORIA:**

A Dios por darme la fortaleza necesaria para llegar a superarme y obtener las metas propuestas, a mis padres, a mi esposa e hijos, quienes me brindaron su comprensión, en los momentos más difíciles.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato, así como a cada uno de los profesores que colaboraron durante el periodo de aprendizaje, por su valioso aporte para formar cada vez mejores profesionales.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD .....	v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
1.1 Tema de Investigación .....	2
1.2 Planteamiento del Problema .....	2
1.2.2 Árbol de problemas .....	6
1.2.3 Análisis crítico.....	7
1.2.4 Prognosis .....	7
1.2.5 Formulación del problema .....	8
1.2.6 Preguntas Directrices .....	8
1.2.7 Delimitación del objeto de investigación .....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 Objetivo general .....	10
1.4.2 Objetivos específicos.....	10



CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	15
2.3 Fundamentación legal.....	15
2.4 Categorías fundamentales.....	17
2.4.1 Infraordinación.....	18
2.4.2 Infraordinación - variable dependiente.....	19
2.4.4 Hábitos alimentarios.....	21
2.4.5 Clasificación de alimentos.....	23
2.4.6 La alimentación.....	28
2.4.7 Educación.....	32
2.4.8 Pedagogía.....	34
2.4.9 Tipos de evaluación.....	36
2.4.10 Rendimiento escolar.....	39
2.5 Hipótesis.....	41
2.6 Señalamiento de variables.....	41
CAPÍTULO III.....	42
METODOLOGÍA.....	42
3.1 Enfoque.....	42
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	42
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	43
3.4 Población y muestra.....	43
3.5 Operacionalización de variables.....	44
3.6 Recolección de información.....	46

3.7 Procesamiento de la información .....	47
CAPÍTULO IV .....	48
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	48
4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes.....	48
4.2 Encuesta aplicada a los padres de familia.....	58
4.3 Encuesta aplicada a los padres de familia.....	68
4.4. Verificación de hipótesis.....	78
4.4.1. Planteamiento de la hipótesis.....	78
4.4.2. Selección del nivel de significación.....	78
4.4.3. Descripción de la población.....	79
4.4.4. Especificación del estadístico .....	79
4.4.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo .....	79
4.4.6. Toma de decisión.....	82
CAPÍTULO V .....	83
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	83
5.1 Conclusiones.....	83
5.2 Recomendaciones.....	84
CAPÍTULO VI .....	85
LA PROPUESTA.....	85
6.1 Datos informativos.....	85
6.2 Antecedentes de la propuesta .....	86
6.3 Justificación.....	86
6.4 Objetivos .....	87
6.4.1 Objetivo General .....	87
6.4.2 Objetivo Específicos .....	88

6.5 Análisis de factibilidad .....	88
6.6 Fundamentación Técnico – Científico.....	89
6.7 Matriz de plan de acción.....	112
6.8 Metodología: Modelo operativo .....	114
6.9 Administración de la propuesta .....	117
6.10 Previsión de la evaluación .....	118
BIBLIOGRAFÍA .....	119
LINKOGRAFÍA .....	120
ANEXOS .....	121

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra .....	43
Tabla 2 Operacionalización de variables-Variable independiente .....	44
Tabla 3 Operacionalización de variables – Variable dependiente .....	45
Tabla 4 Recolección de información .....	46
Tabla 5 ¿Consumes frutas a diario? .....	48
Tabla 6 ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno? .....	49
Tabla 7 ¿Desayunas todos los días? .....	50
Tabla 8 ¿Consumes papas fritas a diario? .....	51
Tabla 9 ¿Usted presenta trabajos adicionales? .....	52
Tabla 10 ¿Cumples con las tareas escolares enviadas a casa? .....	53
Tabla 11 ¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?.....	54
Tabla 12 ¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares? .....	55
Tabla 13 ¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares? .....	56
Tabla 14 ¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar? .....	57
Tabla 15 ¿Considera que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación? .....	58
Tabla 16 ¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios? .....	59
Tabla 17 ¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a? .....	60
Tabla 18 ¿Desayuna su hijo/a todos los días?.....	61
Tabla 19 ¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases? .....	62
Tabla 20 ¿Su hijo/a se distrae cuando realiza las tareas escolares? .....	63
Tabla 21 ¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor? .....	64
Tabla 22 ¿Controla las tareas enviadas por el profesor? .....	65
Tabla 23 ¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a? .....	66

Tabla 24 ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?.....	67
Tabla 25 ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación? .....	68
Tabla 26 ¿Cree que la alimentación es importante? .....	69
Tabla 27 ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar? .....	70
Tabla 28 ¿Consideras importante el desayuno escolar? .....	71
Tabla 29 ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases? ...	72
Tabla 30 ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases? .....	73
Tabla 31 ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases? .....	74
Tabla 32 ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes? .....	75
Tabla 33 ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio? .....	76
Tabla 34 ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar? .....	77
Tabla 35 Frecuencia observada.....	81
Tabla 36 Frecuencia esperada .....	81
Tabla 37 Chi cuadrado .....	81
Tabla 38 Plan de acción .....	112
Tabla 39 Modelo operativo .....	114
Tabla 40 Administración de la propuesta .....	117
Tabla 41 Previsión de la evaluación .....	118
Tabla 42 Cronograma de actividades .....	135

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Árbol de problemas .....	6
Gráfico 2	Categorías fundamentales .....	17
Gráfico 3	Constelación de ideas variable independiente.....	18
Gráfico 4	Constelación de ideas variable independiente.....	19
Gráfico 5	¿Consumes frutas diario? .....	48
Gráfico 6	¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno? .....	49
Gráfico 7	¿Desayunas todos los días? .....	50
Gráfico 8	¿Consumes papas fritas a diario? .....	51
Gráfico 9	¿Usted presenta trabajos adicionales?.....	52
Gráfico 10	¿Cumples con las tareas escolares enviadas a casa? .....	53
Gráfico 11	¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales? .....	54
Gráfico 12	¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares?.....	55
Gráfico 13	¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares?.....	56
Gráfico 14	¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar?.....	57
Gráfico 15	¿Consideras que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación? .....	58
Gráfico 16	¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios?.....	59
Gráfico 17	¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a?.....	60
Gráfico 18	¿Desayuna su hijo/a todos los días? .....	61
Gráfico 19	¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases? .....	62
Gráfico 20	¿Su hijo/a se distrae cuando realiza las tareas escolares? ....	63
Gráfico 21	¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor? .....	64
Gráfico 22	¿Controla las tareas enviadas por el profesor? .....	65
Gráfico 23	¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a? .....	66

Gráfico 24 ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?.....	67
Gráfico 25 ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación? .....	68
Gráfico 26 ¿Cree que la alimentación es importante? .....	69
Gráfico 27 ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar? ...	70
Gráfico 28 ¿Consideras importante el desayuno escolar? .....	71
Gráfico 29 ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases? ..	72
Gráfico 30 ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases? .....	73
Gráfico 31 ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases? .....	74
Gráfico 32 ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes? .....	75
Gráfico 33 ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio? .....	76
Gráfico 34 ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar? .....	77
Gráfico 35 Campana Gauss .....	80
Gráfico 36 Pirámide alimenticia .....	91
Gráfico 37 Cereales, tubérculos, fideos y pan.....	92
Gráfico 38 Frutas y verduras .....	93
Gráfico 39 Productos lácteos, carne, pescado y leguminosas .....	95
Gráfico 40 Grasas, azúcares, golosinas y gaseosas.....	96

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 Estudiantes realizando la encuesta.....	132
Imagen 2 Estudiantes en horas de clases .....	132
Imagen 3 Estudiantes marcando la pregunta de la encuesta.....	133
Imagen 4 Estudiantes realizando tareas en clases .....	133
Imagen 5 Estudiantes terminando la encuesta .....	134
Imagen 6 Docente de la Unidad Educativa “Casahuala” .....	134



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

**TEMA:** “LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CASAHUALA” DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

**AUTOR:** Segundo Rosendo Supe Cholota

**TUTOR:** Psic. Edu. Mg. César Oswaldo Yamberlá González

**RESUMEN:** La presente investigación está fundamentada en el tema, La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

De la observación se pudo detectar las diferentes causas por las que los estudiantes no se alimentan, sean estas por la ausencia de los padres, falta de control en la escuela, desinterés de los docentes, o pasan sin la supervisión de un adulto.

La aplicación de las encuestas permitió interpretar y analizar el problema, observando que los padres no tienen conocimientos de una adecuada alimentación. Además se recomienda capacitar a las personas que están en contacto con los estudiantes, como son los padres de familia, docentes o personas que estén en contacto con los estudiantes.

Se observa la poca o nada preocupación por parte de los docentes, padres de familia acerca de la alimentación y la influencia en el rendimiento escolar, es importante que todos estén prestos a combatir el problema que atraviesa los estudiantes, y sobretodo tomar conciencia de los daños que ocasiona; es el momento de poner en marcha la propuesta de una guía alimentaria y terminar de una vez con este mal que aqueja en la Institución Educativa que daña el normal desarrollo intelectual de los estudiantes.

**Palabras claves:** Alimentación, ausencia, desinterés, aplicación, interpretar, analizar, observar, recomienda, capacitar, preocupación, influencia, rendimiento.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación, sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad educativa “Casahuala”, consta de seis capítulos.

En el primer capítulo se refiere al problema de investigación, la contextualización, análisis crítico, la prognosis, formulación del problema, las interrogantes, la delimitación, justificación y objetivos; que nos ayudarán en el desarrollo de este proyecto.

En el segundo capítulo consta de: Marco teórico que contiene antecedentes investigativos, fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales de las variables, planteamiento de la hipótesis y señalamiento de variables.

En el tercer capítulo, se desarrolla la Metodología, la que consta de: enfoque, modalidad de investigación, el nivel que alcanza, la población y la operacionalización de las variables.

En el capítulo cuarto este hace referencia al análisis de las encuestas a estudiantes con sus respectivos gráficos estadísticos y verificación de hipótesis.

En capítulo quinto están desarrolladas las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo sexto está el plan operativo de la propuesta, donde se propone los talleres de alimentación nutritiva para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de educación general Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala”.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema de Investigación**

“La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”.

#### **1.2 Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

###### **Macro**

La crisis política y económica del país se manifiesta de una forma generalizada perjudicando a todos los estratos sociales en el ámbito nutricional, las instituciones educativas no escapan de esta problemática que aqueja desde varias décadas atrás, consecuencia de los gobiernos que no han buscado un desarrollo en la salud y el bienestar de los ciudadanos y específicamente la juventud estudiosa, notándose un bajo rendimiento en las actividades escolares que puede ser ocasionada por la alimentación.

El estado desde 1995 viene entregando desayuno escolar en varios establecimientos educativos y a partir del año 1999 se ha extendido con el almuerzo escolar, estos programas de alimentación ayudan de alguna forma a los niños del nivel primario, en lo que respecta a los estudiantes secundarios no existe un programa alimenticio para atender estas necesidades y aún si la alimentación de los jóvenes está dirigida a la comida chatarra, esta situación conlleva a la alimentación inadecuada, quienes dirigen las instituciones educativas deben estar enfocados a todos los posibles escenarios que presente el gobierno para poder ser parte de cualquier programa nutricional.

De conformidad a los mandatos constitucionales vigentes, el Ministerio de Salud Pública es la Autoridad Sanitaria Nacional y en consecuencia ejerce la Rectoría del Sistema Nacional de Salud.

El Instituto Nacional de Investigaciones en Alimentación y Nutrición, integrante del Instituto Nacional de Salud Pública, la Dirección Nacional de Nutrición.

Según el Programa de Alimentación Escolar (PAE) es el programa social de alimentación más grande e importante que realiza el Estado Ecuatoriano, atendiendo con desayuno y almuerzo escolar a niños, niñas y adolescentes que asisten a escuelas de todo el país.

Los objetivos del programa son lograr el mejoramiento de la educación básica, brindar un apoyo alimentario con enfoque nutricional para menguar el hambre a corto plazo, otorgar un subsidio directo y focalizado a las familias pobres.

## **Meso**

En la provincia del Tungurahua y específicamente en el cantón Ambato hay fundaciones particulares como la Fundación “Jesús me ama” y la Fundación “Don Bosco” que hacen obra social con los jóvenes de la calle, entregándoles desayuno y almuerzo todos los días.

A nivel de estudiantes secundarios no se han presentado proyectos por parte del estado peor aún de las autoridades de la Provincia, lo que esta actitud permite que los estudiantes si no se alimentan bien en sus hogares tendrán problemas en su nutrición, la Dirección de Estudios a través de sus personeros y sus gestiones están en la obligación de ofrecer programas de alimentación en los diferentes colegios de la provincia.

En el cantón Ambato no hay una concientización con respecto a la alimentación porque hay una excesiva lista de lugares que ofrecen comida rápida (comida chatarra).

Po lo cual la Dirección de Estudios es la encargada de velar por el bienestar de los estudiantes tanto en el ámbito educativo, de salud y físico, realizando gestiones al gobierno para la consecución de todos requerimientos institucionales y entregando una alimentación adecuada para el desempeño de los estudiantes en los colegios, esto ayudaría considerablemente en el rendimiento escolar.

## **Micro**

En la Unidad Educativa “Casahuala” lo que más consumen son papas fritas que suele ser acompañada con gaseosas, esto afecta en la

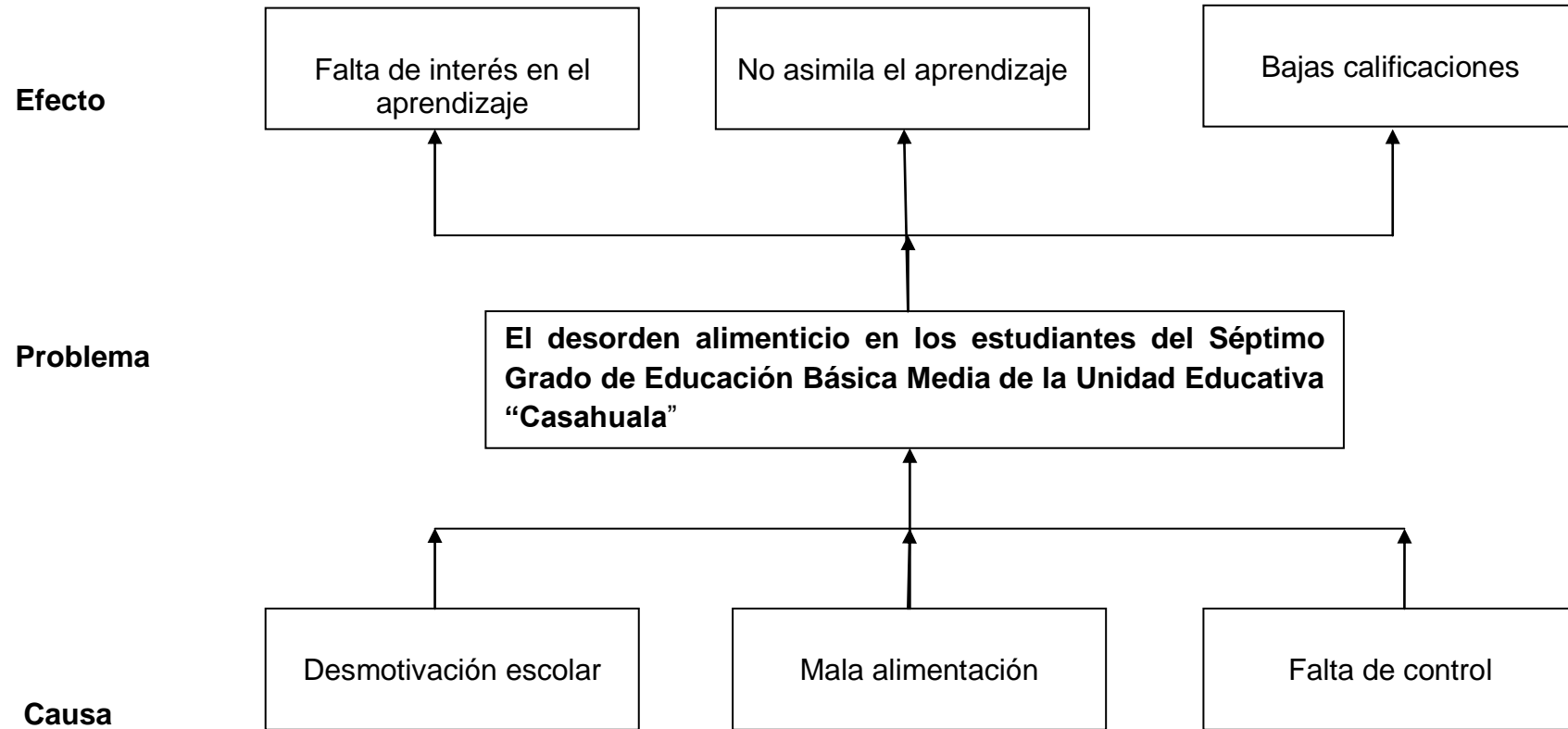
nutrición de los estudiantes, que luego incide en el rendimiento escolar de los mismos.

Al momento la institución cuenta con 310 estudiantes. Esta Unidad Educativa forma estudiantes críticos, reflexivos, comprometidos con los valores, éticos y morales, capaces de desenvolverse eficaz y eficientemente en la vida diaria, superándose a los retos y cambios científicos y tecnológicos del mundo.

Esta realidad se refleja en los estudiantes de la Unidad Educativa, a los que la mala alimentación conduce a un bajo rendimiento escolar, baja autoestima conceptuada como la desvalorización de las propias cualidades y aptitudes así con la incapacidad de confianza y respeto, causada inseguridad, migración, carencia de afectividad, maltrato psicológico; cuyos efectos son la depresión, drogadicción, aislamiento, deserción escolar, depresión, maltrato infantil.

### 1.2.2 Árbol de problemas

Gráfico 1 Árbol de problemas



### **1.2.3 Análisis crítico**

La situación económica actual, por mantener un nivel medio de vida en los hogares, se ha visto obligado a que padre y madre trabajen, y las tareas del hogar sean delegadas a otros, causando baja autoestima, estudiantes que tienen poco interés por ingresar a clases.

En los estudiantes la desmotivación escolar ocasiona que exista la falta de interés en el aprendizaje afectando en el desarrollo del rendimiento académico de ellos.

Los estudiantes consumen alimentos preparados existentes en el bar o tiendas de la localidad, donde el uso de condimentos o saborizantes, excesos de frituras y grasas saturadas salen del control nutritivo que conllevan a una mala alimentación alterando la nutrición y por ende afectando en el rendimiento escolar de los estudiantes.

De continuar con el problema veremos que los estudiantes seguirán consumiendo estos tipos de alimentos; quizá de fácil preparación pero nada nutritivos el cual afectara en el transcurso de la vida estudiantil provocando estudiantes con bajos rendimientos escolares ya que su nutrición será deficiente.

### **1.2.4 Prognosis**

Si no se da solución a este problema de la mala alimentación en un futuro no muy cercano, afectara a los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Casahuala", en el normal desarrollo de los estudiantes en el aprendizaje, como resultado el rendimiento escolar.



No podrán enfrentarse ante la sociedad y no desarrollaran sus potencialidades en las metas propuestas y por ende no alcanzaran el éxito deseado, fomentando la mediocridad en el su aprendizaje.

Es de suma importancia que la familia conozca qué tipo de alimentos son esenciales para el estudiante, que sirvan para el buen desarrollo escolar, caso contrario ocasionara graves consecuencias en su rendimiento escolar.

### **1.2.5 Formulación del problema**

¿Cómo la alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua?

### **1.2.6 Preguntas Directrices**

¿Cómo determinar el tipo de alimentación en los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato?

¿Cómo determinar el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato?

¿Para qué elaborar talleres de alimentación nutritiva para los estudiantes de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato?

### **1.2.7 Delimitación del objeto de investigación**

**Delimitación Espacial:** Esta investigación se realizará en la Unidad Educativa “Casahuala”, Parroquia Quisapincha perteneciente al Cantón Ambato.

**Delimitación Temporal:** La investigación se desarrollara a partir del mes Noviembre del 2012 hasta Marzo del 2013.

**Unidades de Observación:** Estudiantes de séptimo Grado de educación Básica, Padres de Familia, Docentes.

### **1.3 Justificación**

Esta investigación se justifica porque es necesario mejorar los hábitos alimenticios, los mismos que ayudan a elevar el desarrollo intelectual en los estudiantes.

Esta investigación servirá para establecer conductas alimentarias, sumándose lo más importante de esta investigación buscar solución a la alimentación, para alcanzar estudiantes con un alto nivel de desarrollo intelectual óptimo.

Será de utilidad, al realizar talleres para mejorar los hábitos de alimentación de esta manera mejorar en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Al final los beneficiarios serán todas las personas relacionadas en la Unidad Educativa sujeta de investigación como el personal docente, estudiantes y los padres de familia, quienes se concientizarán y transmitirán este conocimiento al resto de la sociedad, formándose una cadena de mejoramiento alimentario.

Esta investigación se justifica porque es necesario mejorar los hábitos alimenticios, los mismos que ayudan a elevar el rendimiento escolar de los estudiantes.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- ❖ Identificar el tipo de alimentación que consumen los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Casahuala”.
- ❖ Analizar el rendimiento escolar de los estudiantes de Séptimo Grado de Educación Básica.
- ❖ Proponer alternativa de solución al bajo rendimiento escolar mediante una alimentación adecuada de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala”.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

Después de haber realizado la investigación bibliográfica referente al tema se pudo observar que existen algunos trabajos e investigaciones similares en torno al tema planteado dentro de la Facultad de Ciencia Humanas y Educación de la Universidad técnica de Ambato.

De esta manera se puede explicar y argumentar que la presente investigación se encuentra inmersa en el campo educativo, debido a que la alimentación es uno de los problemas en el rendimiento escolar.

“LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE 4 DE FEBRERO, DE LA PARROQUIA HUAMBALO, DEL CANTON PELILEO, DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA, EN EL PERIODO 2009-2010”. La mala nutrición de los niños de la escuela “4 de febrero” del cantón Pelileo, no ayuda a suministrar la energía necesaria y las cantidades adecuadas, pues las actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento, un bajo desarrollo en las fibras musculares, al sistema óseo y orgánico, dificultando el correcto desarrollo de la práctica deportiva.

La mala dirección y la escasa preparación del profesional, tanto de una incorrecta dirección, planificación y ejecución del entrenamiento, y la inadecuada alimentación que ingieren diariamente los niños, influirá notablemente en los entrenamientos, se presentará lesiones, fatiga, disminución en la ejecución de los ejercicios, inadecuada ejecución de la técnica deportiva.

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

En mi calidad de investigador considero que en la actualidad el consumo de la comida chatarra y la falta de recursos económicos, está influyendo en sus habilidades atléticas no permitiendo desarrollar las mismas en su totalidad para tener un entrenamiento de calidad, lo cual el problema persiste diariamente y está afectando a toda la comunidad educativa, llegando a generar un bajo rendimiento deportivo.

“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”.EN EL PERIODO 2009 – 2010. De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes y profesores se deduce que es necesario que el Colegio Universitario cuente con una guía alimentaria para manejar un control en la alimentación y que sea un beneficio para la Institución.

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.

El Colegio no cuenta con una planta docente suficiente para cubrir la necesidad en el área de Cultura Física, al momento existen solo dos profesores.

No existe una planificación de la Institución con miras a que los estudiantes tengan una preparación especial para que a futuro se consagren como deportistas élite y representen al país.

Se busque la forma de evitar los rayos solares de mediodía para que no afecte en las clases de cultura física y la salud de los estudiantes.

El trabajo investigativo que se realizó en el Colegio Universitario se culminó con éxito, gracias a la colaboración de autoridades, docentes y de los estudiantes que facilitaron el trabajo.

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “PLANETA AZUL”. EN EL PERIODO 2009 – 2010” La diferencia existente entre las encuestas realizadas tanto a padres de familia como a sus hijos, siendo estas las mismas se tienen resultados contrarios, mientras que los niños contestan con su inocencia, la verdad, los padres por cubrir o aparentar distorsionan diciendo que les proveen de alimentos adecuados, cosa que puede ser verdad, pero los niños al final se alimentan en lo mínimo o no consumen.

Adicionalmente se concluye que los niños no asisten a la escuela sin un desayuno equilibrado para su acertado desempeño en la jornada matutina, tomando en cuenta que se trata de una escuela privada que pueden los padres tener las posibilidades económicas para proveer de una alimentación adecuada a los niños, pues hay que señalar que el un tercio del alumnado asiste a la escuela sin desayunar.

Realizado el presente proyecto se puede concluir que las dos terceras partes de los niños solo se alimentan 3 veces diarias, siendo lo recomendable por su estado de constante desarrollo tanto físico como intelectual, la ingesta alimenticia de por lo menos 5 veces, dando a notar que la mayoría de padres no tienen mayor conocimiento sobre la alimentación.

Según las encuestas realizadas a los niños, se da cuenta que hay un gran porcentaje de niños que no ingieren una cantidad mínima de líquidos, adecuados para un buen funcionamiento fisiológico, y que las consecuencias se verán reflejadas en su desarrollo físico e intelectual a corto o largo plazo.

Los niños no tiene una concentración adecuada, debido a que acuden sin un buen desayuno, y esperar que solo la colación de la escuela le compensen para toda la jornada no es suficiente, por eso las preferencias hacia las materias es mínima, y mejor optan por relacionarse con sus amigos y ahí la falta de atención hacia el maestro.

De igual forma sucede por las tardes, un niño con una desequilibrada alimentación, no le permite realizar sus tareas eficazmente, por lo que tiene que recurrir a la ayuda de un familiar para resolver sus tareas.

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla. Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo de investigación se ubica dentro del paradigma crítico-propositivo, porque no se conforma con buscar las diferentes causas de dicha investigación sino que contiene una propuesta para solucionar un problema concreto.

Conjuntamente a este paradigma se aplicará una metodología participativa, que nos permitirá crear estudiantes con un alto rendimiento para en un futuro servir a la comunidad.

Solucionando la problemática de la alimentación que esta causa a los estudiantes, que son los más perjudicados, con esto también se pretende cambiar y concientizar a padres de familia, docentes y sociedad en general.

## **2.3 Fundamentación legal**

Dentro del Título II referente a los Derechos, Capítulo Segundo, Derechos del buen vivir, sección primera agua y alimentación es necesario tomar



en cuenta el siguiente artículo que nos muestra cómo debería ser la alimentación.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales

## **LEY ORGANICA DE SALUD.**

Ley 67, Registro Oficial Suplemento 423

### **CAPITULO II**

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

## 2.4 Categorías fundamentales

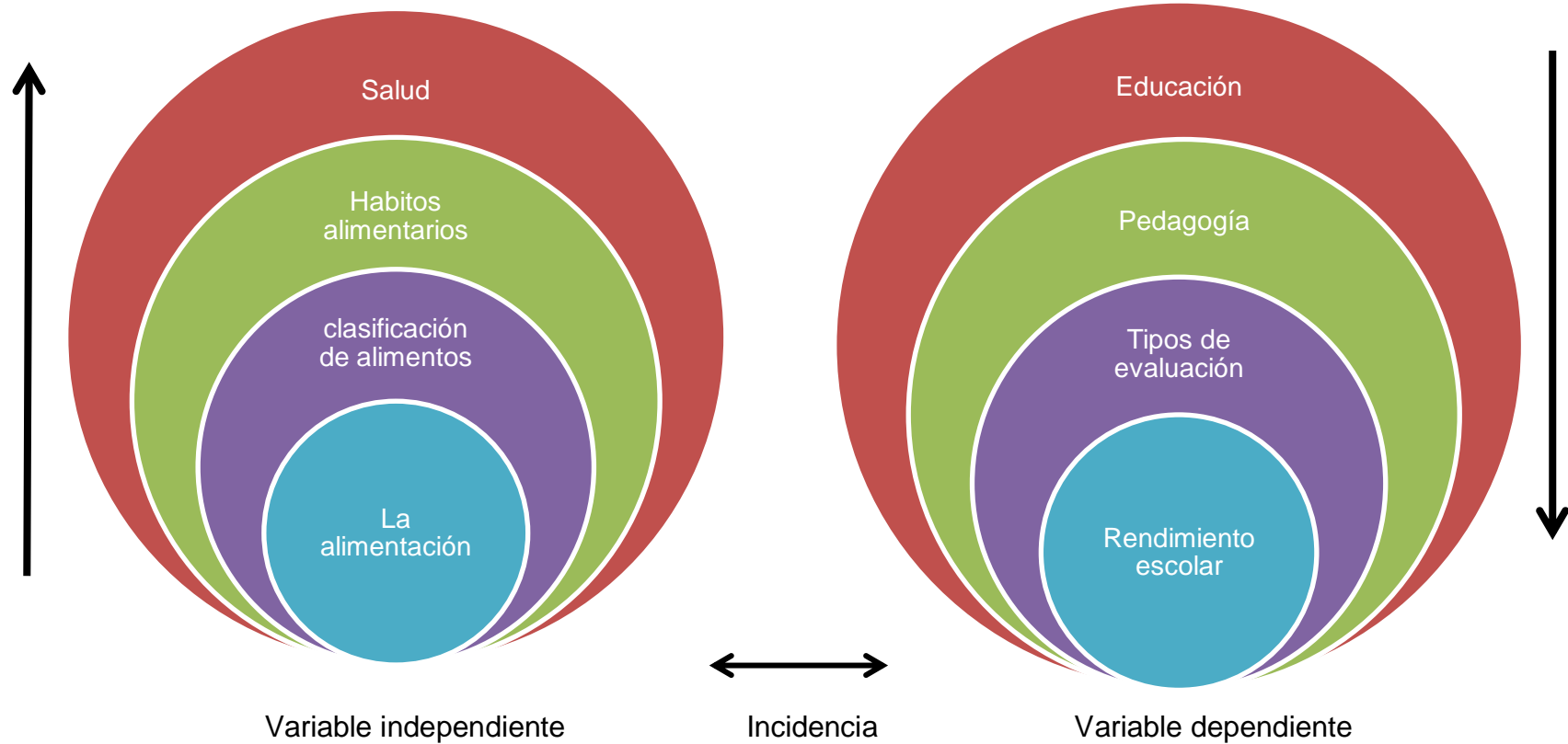


Gráfico 2 Red de inclusiones conceptuales

Elaborado por: Segundo Supe

### 2.4.1 Infraordinación - variable independiente: La alimentación

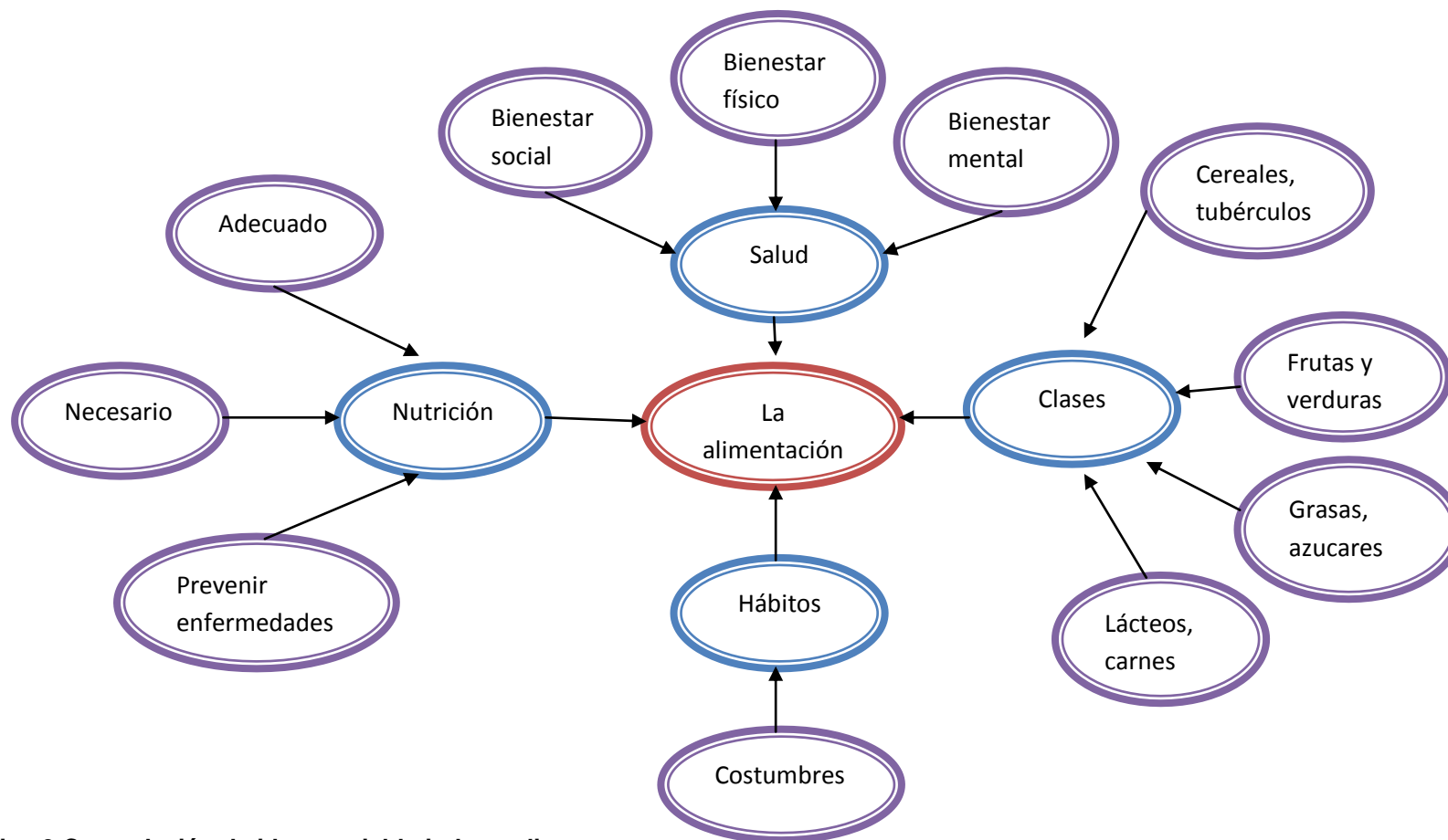
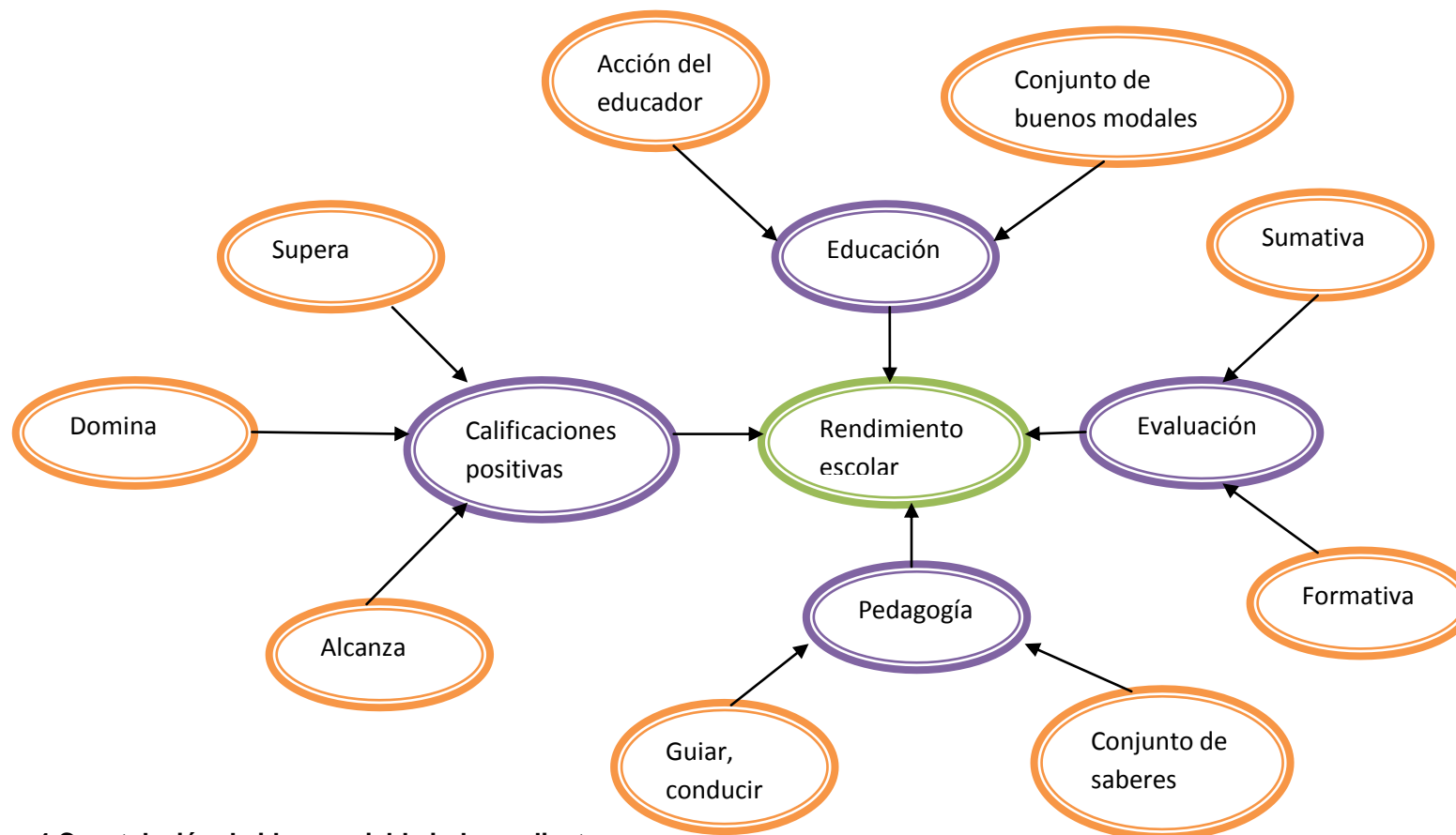


Gráfico 3 Constelación de ideas variable independiente  
Elaborado por: Segundo Supe

## 2.4.2 Infraordinación - variable dependiente: Rendimiento escolar



**Gráfico 4 Constelación de ideas variable independiente**  
Elaborado por: Segundo Supe

## **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

**Variable independiente:** La alimentación

### **2.4.3 La salud**

La salud de las comunidades no se refiere a la supervivencia de los individuos que la componen, sino al desarrollo de todas sus potencialidades, promoviendo el máximo de calidad en la vida y no solo de cantidad de años por vivir.

Los jóvenes pueden y quieren asumir mayor responsabilidad en el cuidado de su salud y su vida, y ello dependerá del comportamiento de otros.

Si la salud de los jóvenes depende especialmente de su comportamiento, estos necesitan comprender los cambios que se producen simultáneamente en su cuerpo, mente, ambiente y relaciones sociales durante este periodo de transición a la edad adulta.

Es importantísima la actuación de las personas adultas más cercanas a ellos (padres y docentes), no solo como vehículos de transmisión de conocimientos, sino también como potenciadores de la participación activa del niño y adolescente en su estima y auto cuidado. No olvidemos que los jóvenes se caracterizan por su gran actividad, su idealismo y su capacidad de crear conceptos nuevos si les da la oportunidad.

La salud, como hemos visto hasta ahora, es un componente que refleja y mide la calidad de vida de los individuos y poblaciones, pero es a la vez instrumento y medio fundamental para alcanzar este, es decir, objeto y sujeto del nivel de vida.

La relación recíproca que existe entre nivel de vida y desarrollo económico – social y salud o enfermedad, como consecuencia y efectos unos de otros y viceversa.

La educación cobra aquí una gran importancia a favor de alcanzar un mejor nivel de salud y por lo tanto una mayor calidad de vida como medio insustituible para lograr los hábitos que favorecen la salud, como recursos fundamentales para la prevención de la enfermedad.

#### **2.4.4 Hábitos alimentarios**

Los hábitos son costumbres que se adquieren por la repetición de acciones consecutivas y rutinarias.

Los hábitos alimentarios son todo el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse.

Los hábitos alimentarios de una persona se adquieren por las enseñanzas que esta reciba de su madre, padre, hermanos, familiares, vecinos, amigos, maestros y del ambiente mismo.

De manera que no son más que el producto de la enseñanza o educación alimentaria y nutricional que recibe desde el nacimiento.

Los hábitos alimentarios son condicionados por las necesidades sentidas, por las experiencias que se viven, por las creencias y tabúes de sus antecesores, por la disponibilidad de alimentos del medio, por los medios económicos de la familia y por el conocimiento que del valor nutritivo de los alimentos se tengan.

Todos estos condicionantes son los que permiten a un grupo familiar transmitir, de generación en generación, los conocimientos sobre alimentación que facultaran al individuo para formar adecuados o inadecuados hábitos alimentarios.

Las experiencias vividas agradables o desagradables acerca de la alimentación traen consigo el hecho de formar o modificar los hábitos alimentarios.

Así por ejemplo, el cenar una noche buena con los padres y hermanos un plato especial todos los años, nos acusa una experiencia agradable que se nos convierte en un hábito.

Asimismo, si una comida nos cae mal, por cualquier circunstancia, nos crea una experiencia desagradable capaz de modificar nuestro hábito para seguir consumiendo ese tipo de comida.

Estos hábitos se van transmitiendo de generación en generación y se vuelven costumbres familiares, locales o regionales que se convierten en tradiciones y pueden modificar la conducta alimentaria de toda una población.

Existen entre los pueblos y familias, ciertas creencias y tabúes acerca de la alimentación que prohíbe el consumo de ciertos alimentos a ciertas horas del día, o determinado periodo de la vida o estado de salud, que incluyen directamente sobre adecuada formación de hábitos alimentarios.

La disponibilidad económica, también va a determinar la formación de hábitos alimentarios, porque si en una familia el ingreso económico es reducido y el costo de alimentos alto, se preparan comidas con alimentos

de bajo costo y casi siempre los mismos, de manera que los hábitos alimentarios en la familia, van a ser muy limitados y monótonos.

El conocimiento que se tengan sobre el valor nutritivo de los alimentos también será determinantemente en la formación de los hábitos de alimentación.

Mientras mejor se conozca el valor nutritivo de los alimentos y su función en el mantenimiento de una buena salud, mejor será su selección, preparación y consumo en el hogar, formando así hábitos de consumo deseables para todo el grupo familiar.

#### **2.4.5 Clasificación de alimentos**

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

**El grupo de panes y cereales** incluye el trigo, arroz, maíz y mijo. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías. Aunque la proteína no abunda en los cereales integrales, la gran cantidad que se consume aporta cantidades significativas, las cuales, sin embargo, deben complementarse con otros alimentos ricos en proteínas para obtener todos los aminoácidos esenciales. La harina de trigo blanco y el arroz refinado son bajos en nutrientes, pero, como todos los cereales enteros que contienen el germen y la capa exterior de la semilla, el trigo y el arroz aportan fibra al cuerpo: las vitaminas B tiamina, niacina y riboflavina, y los minerales cinc, cobre, manganeso y molibdeno.



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

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

**Las frutas y verduras** son una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. La celulosa de las verduras, casi imposible de digerir, proporciona el soporte necesario para hacer pasar la comida por el tracto digestivo. Muchas de las vitaminas más frágiles hidrosolubles se encuentran en las frutas y verduras, pero se destruyen con gran facilidad con el exceso de cocción.

**La carne, el pescado y los huevos** aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas. La carne contiene un 20% de proteína, 20% de grasa y 60% de agua. Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales. Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A. La clara del huevo es la forma más concentrada de proteína que existe.

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

**Las grasas y aceites** incluyen la mantequilla, manteca, sebo y aceites vegetales. Todos ellos tienen un alto contenido de calorías, pero, aparte de la mantequilla y algunos aceites vegetales como el de palma, contienen pocos nutrientes.

**Los azúcares, confituras y almíbares** se consumen en grandes cantidades en algunos países, donde constituyen una gran parte del aporte de hidratos de carbono. La miel y el jarabe de arce están compuestos de más de un 75% de azúcar y contienen pocos nutrientes. El consumo excesivo de azúcar provoca caries.

### **Indicaciones dietéticas**

En general, los científicos recomiendan lo siguiente: comer alimentos variados; mantener el peso ideal; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; comer alimentos con suficiente almidón y fibra; evitar el exceso de azúcar y sodio, y, en caso de beber alcohol, hacerlo moderadamente.

### **Nutrientes esenciales**

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal.

Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrolitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

### **Proteínas**

La función primordial de la proteína es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales. Las proteínas animales y vegetales no se utilizan en la misma forma en que son ingeridas, sino que las enzimas digestivas deben descomponerlas en aminoácidos que contienen nitrógeno.

### **Minerales**

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macroelementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y microelementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc.

## **Vitaminas**

Cualquiera de los compuestos orgánicos que el cuerpo necesita para el metabolismo, para la protección de la salud y para lograr el crecimiento adecuado en los niños. Las vitaminas también participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. Las diversas vitaminas no están relacionadas químicamente, y la mayoría de ellas tiene una acción fisiológica distinta. Por lo general actúan como catalizadores, combinándose con las proteínas para crear metabólicamente enzimas activas que a su vez producen importantes reacciones químicas en todo el cuerpo.

Sin las vitaminas muchas de estas reacciones tardarían más en producirse o cesarían por completo. Sin embargo, aún falta mucho para tener una idea clara de las intrincadas formas en que las vitaminas actúan en el cuerpo.

Las 13 vitaminas identificadas se clasifican de acuerdo a su capacidad de disolución en grasa o en agua. Las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, suelen consumirse junto con alimentos que contienen grasa y, debido a que se pueden almacenar en la grasa del cuerpo, no es necesario tomarlas todos los días.

Las vitaminas hidrosolubles, las ocho del grupo B y la vitamina C, no se pueden almacenar y por tanto se deben consumir con frecuencia, preferiblemente a diario.

## **Hidratos de carbono**

El grupo de los hidratos de carbono está formado principalmente por azúcar, almidón, dextrina, celulosa y glucógeno, sustancias que

constituyen una parte importante de la dieta de los humanos y de muchos animales.

Los más sencillos son los azúcares simples o monosacáridos, que contienen un grupo aldehído o cetona; el más importante es la glucosa. Dos moléculas monosacáridas unidas por un átomo de oxígeno, con la eliminación de una molécula de agua, producen un disacárido, siendo los más importantes la sacarosa, la lactosa y la maltosa.

### **Grasas**

Las grasas son importantes en la dieta como fuente de energía, ya que producen 9 kcal por gramo. En los países desarrollados, el 40% o más del consumo total de energía suele proceder de las grasas.

Es un porcentaje superior a lo que se considera recomendable para la salud, el consumo excesivo de grasas está asociado a la obesidad, enfermedades de corazón y vesícula biliar y algunos tipos de cáncer. Las líneas nutricionales, por tanto, recomiendan no ingerir más del 30% de energía a través de las grasas.

En países menos desarrollados, las grasas pueden aportar menos del 15% de energía, un nivel de consumo en el que es difícil comer lo suficiente como para satisfacer las necesidades energéticas.

La grasa también es importante para la absorción de las vitaminas solubles en grasa, A, D, E y K. Gran parte del sabor de los alimentos está contenido en la grasa.

### **2.4.6 La alimentación**

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios

para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Plantea su propuesta de dieta siguiendo una idea básica: algunos alimentos modernos están modificados respecto a los alimentos “ancestrales”, mientras que nuestro sistema digestivo no se ha modificado. Esta modificación de los alimentos viene dada por la alteración genética provocada por la agricultura, en el caso de algunos cereales, o bien por la cocción a altas temperaturas, que modifica la estructura de las proteínas. Así, las proteínas que ingerimos pueden no ser digeridas por completo, alterando el equilibrio de la flora intestinal y pasando de una flora de fermentación (fisiológica) a una flora de putrefacción (no fisiológica). Esta alteración de la flora y del contenido intestinal genera toxinas que se absorben y alteran el equilibrio del organismo. Esta alteración puede venir por la eliminación de este exceso de toxinas, en el caso de las enfermedades de eliminación, por el acúmulo de estas toxinas en determinados órganos, en las enfermedades por acumulación, o por la estimulación del sistema inmune por proteínas extrañas, en el caso de las enfermedades autoinmunes. La filosofía de la dieta consiste en ingerir alimentos que no estén modificados, y que por lo tanto sean totalmente asimilables.

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos. En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel,

demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde que la persona es muy pequeña. En los niños hay que trabajar la alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograr un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona. Con el tema de los niños, es más que nada, ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas. Con son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida. Y entre más grandes sean cuando uno es pequeño, más probabilidad de ser obeso, tendrá uno de ser cuando adulto. Por lo mismo, dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azúcares.

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez. Con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su diario vivir.

## **Objetivos de la Alimentación**

Los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

**Aporte energético:** Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuada. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

**Aporte plástico:** Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos.

Dentro de los minerales debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

**El aporte regulador:** Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

**El aporte de reserva:** Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son



fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

De lo visto dentro en los cuatro objetivos principales, podemos definir las necesidades diarias de los diferentes substratos.

**Variable dependiente:** Rendimiento escolar

#### **2.4.7 Educación**

El diccionario La Rouse dice en una de sus definiciones, “La educación es un conjunto de las costumbres y buenos modales conforme a ciertas normas y costumbres de la sociedad.” Nosotros sabemos que es también la acción, o conjunto de acciones destinadas a desarrollar sus capacidades intelectuales en una o varias áreas del conocimiento.

“La educación no es una ciencia. Hay que decirlo claramente. La educación es un arte, la más difícil de todas las artes, pues consiste en la acción plástica del alma (del educador) sobre las almas (de los niños). Se trata de manejar las voluntades, de gobernar los niños. Pero, esto no

quiere decir que la educación no necesite de estudio, de teorías, de principios, de una base verdaderamente científica. Sí que lo necesita. Sí que tenemos que edificar una ciencia de la educación, una ciencia que nos permita gobernar el alma de los niños”.

La educación, es el proceso por el cual, el ser humano, aprende diversas materias inherentes a él. Por medio de la educación, es que sabemos cómo actuar y comportarnos sociedad. Es un proceso de sociabilización del hombre, para poder insertarse de manera efectiva en ella. Sin la educación, nuestro comportamiento, no sería muy lejano a un animal salvaje.

La educación nos es impartida, desde la infancia. Ya en la lactancia, el niño comienza a crear vínculos sociales, con quienes lo rodean. El ser humano, está constantemente, en un proceso de educación. El hombre es una verdadera esponja, el cual va reteniendo información, con todo aquello con que interactúa.

En la actualidad, existen diversos ámbitos en los cuales recibimos educación. Uno de los más fundamentales, para todo ser humano, es el formal. Que es aquella educación, que imparten los diversos establecimientos educacionales presentes en toda sociedad (colegios, universidades, institutos, etc). Los cuales se guían por mallas curriculares, establecidas por directrices gubernamentales. Son estos establecimientos, quienes entregan una educación formativa, a nivel intelectual en base de conocimientos prácticos, los cuales permitirán a la persona, insertarse en la sociedad como uno más de ella.

Por medio de esta educación, es que la persona, podrá desempeñarse en algún puesto laboral. Medio por el cual, se rige la existencia humana de hoy en día. Ya que por medio de este camino, es que logrará que su descendencia, vuelva a cumplir el mismo ciclo. Educación basada en la

enseñanza de diversas materias, las cuales el alumno debe asimilar, para luego rendir un examen y así demostrar que las maneja. Método de educación, que en la actualidad, posee diversos detractores. Ya que se basa, para ellos, en la memorización, más que en la comprensión de las mismas materias.

#### **2.4.8 Pedagogía**

La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto. Etimológicamente, la palabra pedagogía deriva del griego paidos que significa niño y agein que significa guiar, conducir. Se llama pedagogo a todo aquel que se encarga de instruir a los niños.

El término "pedagogía" se origina en la antigua Grecia, al igual que todas las ciencias primero se realizó la acción educativa y después nació la pedagogía para tratar de recopilar datos sobre el hecho educativo, clasificarlos, estudiarlos, sistematizarlos y concluir una serie de principios normativos.

A pesar de que se piensa que es una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla, y a pesar de que la pedagogía es una ciencia que se nutre de disciplinas como la sociología, la economía, la antropología, la psicología, la historia, la medicina, etc., es preciso señalar que es fundamentalmente filosófica y que su objeto de estudio es la **“formación”**, es decir en palabras de Hegel, de aquel proceso en donde el sujeto pasa de una «conciencia en sí» a una «conciencia para sí» y donde el sujeto reconoce el lugar que ocupa en el mundo y se reconoce como constructor y transformador de éste.

El objeto de estudio de la Pedagogía es la educación, tomada ésta en el sentido general que le han atribuido diversas legislaciones internacionales, como lo referido en documentos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) y los propios de cada país (como las leyes generales o nacionales sobre educación). También es posible encontrar la palabra formación como objeto de estudio de la Pedagogía, siendo educación y formación vocablos sinónimos en tal contexto (existe un debate que indica que son términos diferentes).

La Pedagogía estudia a la educación como fenómeno complejo y multirreferencial, lo que indica que existen conocimientos provenientes de otras ciencias y disciplinas que le pueden ayudar a comprender lo que es la educación; ejemplos de ello son la Historia, la Sociología, la Psicología y la Política, entre otras.

«La Pedagogía comprende un conjunto de proposiciones teóricas y metodológicas, enfoques, estrategias y técnicas que se articulan en torno al proceso educativo, formal e informal, con la intención de comprenderlo e incidir efectiva y propositivamente sobre él. Es la Pedagogía la Ciencia de la Educación».

En este contexto, la educación tiene como propósito incorporar a los sujetos a una sociedad determinada que posee pautas culturales propias y características; es decir, la educación es una acción que lleva implícita la intencionalidad del mejoramiento social progresivo que permita que el ser humano desarrolle todas sus potencialidades.

#### **2.4.9 Tipos de evaluación**

La evaluación que se realiza día a día es diferente de la que estamos acostumbrados a hacer en la escuela. Aquella es de carácter informal, privado, no sintetizado, incluye impresiones y sentimientos.

En la escuela la evaluación esta formalizada y es más compleja que la evaluación cotidiana, es deliberar y tiene carácter público.

Además de esto, incide sobre diferentes objetivos: el aprovechamiento del alumno, el plano escolar, el programa de estudios, los textos, el desempeño del profesor. De lo anterior se desprende que la evaluación no se puede entender únicamente como el momento de la aplicación de las pruebas y el examen de los trabajos de los alumnos, cuando se atribuyen notas o juicios. Es decir, la evaluación puede tener muchos otros objetivos además del rendimiento escolar.

Integra de lleno la Evaluación en el proceso de enseñanza y aprendizaje tomado en su globalidad, distingue entre evaluación formativa y evaluación sumativa. Este tema ha sido profundizado por Bloom, Hastings y Madaus (1971, 1981) quienes agregan una nueva categoría, la evaluación diagnóstica o inicial.

Cabe señalar que estos tres tipos de evaluación no se excluyen, al contrario son complementarios, y cada uno desempeña una función específica en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación puede clasificarse según el propósito con el que se realiza, es decir que responde al PARA QUÉ y está relacionado con la oportunidad CUANDO se evalúa.

## **Evaluación formativa o de proceso y Evaluación sumativa.**

### **Evaluación formativa**

La evaluación durante el proceso de aprendizaje o formativa es un término que fue introducido el año 1967 por M. Scrven para referirse a los procedimientos utilizados por los profesores con la finalidad de adaptar su proceso didáctico a los procesos y necesidades de aprendizaje observados en sus alumnos.

Responde a una concepción de la enseñanza que considera que aprender es un largo proceso a través del cual el alumno va restaurando su conocimiento a partir de las actividades que lleva a cabo. Si un estudiante no aprende, no es solamente debido a que no estudia o a que no tiene las capacidades mínimas, sino que también puede ser motivado por las actividades que se le proponen.

Este tipo de evaluación tiene, pues, como finalidad fundamental, una función reguladora del proceso de enseñanza – aprendizaje para posibilitar que los medios de formación respondan a las características de los estudiantes.

Desde el punto de vista cognitivo, la evaluación formativa se encuentra en comprender este funcionamiento del estudiante frente a las tareas que se les proponen. La información que se busca se refiere a las representaciones mentales del alumno y las estrategias que se utiliza para llegar a un resultado determinado. Los errores son objeto de estudio en tanto que son reveladores de la naturaleza de las representaciones o de estrategias elaboradas por el estudiante.

A través de los errores, se puede diagnosticar que tipo de dificultades tienen los estudiantes para realizar las tareas que se les proponen, y de esta manera poder arbitrar los mecanismos necesarios para ayudarles a superarlos. Pero también interesa remarcar aquellos aspectos del aprendizaje en los que los alumnos han tenido éxito, pues así se refuerza este aprendizaje.

Se puede decir, pues, que la evaluación formativa pone el acento en la regulación de las actuaciones pedagógicas y, por lo tanto, se interesa fundamentalmente más en los procedimientos de las tareas que no en los resultados. En resumen, la evaluación formativa persigue los siguientes objetivos: la regulación pedagógica, la gestión de errores y la consolidación de los éxitos.

### **Evaluación sumativa**

La evaluación sumativa tiene por objeto establecer balance fiables de los resultados obtenidos al final de un proceso de enseñanza – aprendizaje. Pone el acento en la recogida de información y en la elaboración de instrumentos que posibiliten medidas fiables de los conocimientos a evaluar.

Tiene, esencialmente, una función social de asegurar que las características de los estudiantes respondan a las exigencias del sistema. Pero también puede tener una función formativa de saber si los alumnos han adquirido los comportamientos terminales previstos por el profesorado y, en consecuencia, si tienen los prerrequisitos para posteriores aprendizajes o bien determina los aspectos que convendrían modificar en una petición futura de la misma secuencia de enseñanza – aprendizaje.

Es necesario subrayar que las distintas modalidades de evaluación se distinguen más por los objetivos que persiguen que por los instrumentos que utilizan. Un mismo instrumento puede ser útil para diferentes modalidades de evaluación, será la finalidad para la que se ha recogido y analizado la información la que determina el tipo de evaluación que se ha llevado acabo.

#### **2.4.10 Rendimiento escolar**

Es natural que deseemos para nuestros hijos un buen rendimiento escolar, mediante el estudio, el objetivo del cual es preparación para la vida, desarrollo de habilidades del pensamiento, cultura personal, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido o sabiduría. Es por esto que reflexionaremos sobre algunos aspectos prácticos para intentar no cometer errores, que puedan conducir al fracaso escolar, con el peligro de malograr las posibilidades de aprender de los niños y jóvenes.

**Estimular la voluntad por el estudio:** Se ha visto, últimamente, la necesidad de incluir en las escuelas ayudas de conferencias de formación para padres, sobre la necesidad de educar la voluntad de los niños mediante la creación de hábitos. Quizás se había hecho evidente un cambio en la educación: del autoritarismo y la rigidez se ha pasado a la ausencia de límites, a la comodidad y a la condescendencia en el dejar hacer. Por lo tanto, conviene buscar un término medio: vivir los horarios para el estudio y la disciplina y, padres y educadores, establecer unas pautas que se tienen que hacer cumplir con la suficiente ascendencia moral, consecuencia del prestigio y del testimonio personal de los que tienen la responsabilidad de enseñar.



**Valorar el esfuerzo, más que las calificaciones:** En un mundo donde sólo se valora la eficacia y sobre todo los resultados, los padres tenemos el riesgo de hacer lo mismo con las calificaciones de los niños. Ahora, que pasaremos del "prograsa adecuadamente" a las clásicas notas, deberemos vigilar, todavía con más intensidad, para no obsesionarnos con las calificaciones, sino valorar el esfuerzo que hace nuestro hijo o hija. Es evidente que, si sólo nos alegráramos por las buenas notas, podríamos dejar de lado aquel pequeño que, con más dificultad para el aprendizaje, necesita más tiempo para aprender y, por lo tanto, más atención por parte de profesores y familia. También podría resultar, que un hijo o hija con más facilidad para estudiar, resultara un perezoso.

**Estudiando se aprende a estudiar:** Enseñar a estudiar y hacer que las criaturas y jóvenes tengan curiosidad intelectual y una instrucción o unos conocimientos, no para saberlo todo como una enciclopedia, sino para adquirir una cultura propia de la persona que piensa, reflexiona, asimila y se prepara para la vida. El objetivo no será que nuestros jóvenes sean las personas más brillantes en las profesiones que a nosotros nos gustarían, sino que la instrucción que hayan asimilado sea el fundamento para el puesto de trabajo que ocuparán el día de mañana, y que el trabajo es el medio para la mejora personal y un servicio a la sociedad. Me parece que es bueno, por ejemplo, explicar a los jóvenes que deben integrarse en el mundo laboral que el día en que les ofrezcan un trabajo digan que sí, y al día siguiente lo aprendan a hacer. Es mejor no rehusar a nada cuando uno empieza una vida de trabajo, tanto por la experiencia como por el aprendizaje que supone.

**Facilitar la concentración:** Procurar un espacio en el hogar adecuado para el estudio de nuestros hijos e hijas. Sin música, sin ruidos, con buena iluminación.

Cada hijo es diferente, por lo tanto tenemos que conocer quien se concentra durante más rato o más deprisa, o quien necesita descansar del estudio más a menudo y volver a empezar. Debemos de ayudar a que controlen la imaginación, no los podemos interrumpir en cada momento, para no dispersarlos, y lo que sí podemos hacer es preguntarles cuando hayan finalizado el tiempo de estudio; de esta forma podemos saber si han aprendido a resumir y sintetizar y si han reflexionado sobre lo que han estudiado.

## **2.5 Hipótesis**

La alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **2.6 Señalamiento de variables**

Variable independiente: La alimentación (Causa)

Variable dependiente: Rendimiento escolar (Efecto)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque**

El enfoque de esta investigación es cualitativo y cuantitativo porque el problema requiere investigación internas, pues vamos a estar en contacto con estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa “Casahuala” motivo por el cual utilizaremos encuestas además se planteara una hipótesis lógica, la cual será objeto de comprobación mediante la interpretación, Sus resultados servirán de beneficio solo para Unidad Educativa.

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

La investigación es de campo porque se realizara en el mismo lugar de los hechos permitiendo un contacto directo con los estudiantes, padres, maestros y se estará en contacto con la realidad del problema, de esta manera se obtendrá la información adecuada para elaborar el proyecto, al mismo tiempo se utilizará la investigación de tipo bibliográfica por que se acudirá a libros, revistas de los cuales obtendremos información de diversos autores sobre el tema en estudio.

### 3.3 Nivel o tipo de investigación

Esta investigación inicia por el nivel exploratorio porque en la contextualización y en el análisis crítico se realizará una observación directa del problema y se analizará tal como se ve en la institución, este trabajo llegara hasta el nivel descriptivo porque permitirá abordar un tema de interés social como es el caso de la problemática encontrada en la Unidad Educativa “Casahuala” esta investigación es más rígida y está sujeta a normas y leyes, sigue una estructura fija, obteniendo un conocimiento científico que se consigue en el Marco Teórico además llegará al nivel explicativo porque esto ayudará a la búsqueda de conclusiones y recomendaciones.

### 3.4 Población y muestra

Tabla 1 Población y muestra

Universo	Población	Muestra
Estudiantes	40	49 %
Docentes	2	2 %
Padres de familia	40	49 %
Total	82	100 %

Por ser una población muy pequeña se trabaja con todos los encuestados y no se calcula la muestra.

### 3.5 Operacionalización de variables

La alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala”

**Variable independiente:** La alimentación

**Tabla 2** Operacionalización de variables-Variable independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
La alimentación es un elemento importante en la <u>buena salud</u> , influye las <u>clases de alimentos</u> , la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los <u>hábitos alimentarios</u> para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una <u>nutrición equilibrada</u> .	Buena salud  Clases de alimentos  Hábitos alimenticios  Nutrición Equilibrado	Bienestar físico, mental y social  Cereales, tubérculos y fideos Frutas y verduras Lácteos, carnes, pescado y leguminosas  Saber alimentarse Costumbres familiares Dieta equilibrada, variada  Alimentos nutritivos Manejo adecuado de alimentos Alimentos necesarios para cada individuo Prevenir enfermedades	¿Consumes frutas a diario?  ¿Desayunas todos los días?  ¿Consumes alimentos nutritivos en tu dieta diaria?  ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?	<b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumento:</b> Cuestionario

**Variable dependiente:** El rendimiento escolar

La alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala”

**Tabla 3** Operacionalización de variables – Variable dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Rendimiento escolar es una medida de las capacidades del estudiante dentro del contexto donde se desarrolla el proceso de la <u>educación</u> y fuera de él. El rendimiento escolar hace referencia a la <u>evaluación</u> y a la <u>pedagogía</u> impartida por los docentes a los estudiantes.</p> <p>Un estudiante con buen rendimiento escolar es aquél que obtiene <u>calificaciones positivas</u> en los exámenes que debe rendir a lo largo su vida estudiantil.</p> <p>En otras palabras, el rendimiento escolar es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.</p>	<p>Educación</p> <p>Evaluación</p> <p>Pedagogía</p> <p>Calificaciones positivas</p>	<p>Conjunto de buenos modales. Acción del educador sobre los estudiantes.</p> <p>Sumativa Formativa</p> <p>Conjunto de saberes Guiar, conducir a los estudiantes</p> <p>Supera los aprendizajes Domina los aprendizajes Alcanza los aprendizajes</p>	<p>¿Presenta trabajos adicionales?</p> <p>¿Cumple con las tareas escolares?</p> <p>¿Ocasionalmente realiza trabajos adicionales?</p> <p>¿Rara vez realiza trabajos enviados?</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>

### 3.6 Recolección de información

Plan que se empleará para recoger información:

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

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

**Tabla 4** Recolección de información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación requeridos.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Docentes, padres de familia y estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La alimentación y rendimiento escolar
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador e investigados
5.- ¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Marzo 2013
6.- ¿Donde?	Unidad Educativa “Casahuala”
7.- ¿Cuántas veces?	Por una sola vez
8.- ¿Cómo? ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado
10.- ¿En qué situación?	Condiciones favorables

### **3.7 Procesamiento de la información**

Para el procesamiento y análisis de la información obtenida en la encuesta se realizará a los estudiantes y padres de familia y se seguirán los siguientes pasos:

- ❖ Una revisión crítica de la información recopilada con esto se realizará una limpieza de la información con fallas en las respuestas.
- ❖ Una repetición en la recolección para corregir fallas en las contestaciones dadas.
- ❖ Una tabulación de resultados obtenidos en las encuestas realizadas.
- ❖ Una representación gráfica de resultados obtenidos.
- ❖ Para la representación gráfica se realizará gráficos en pasteles de acuerdo a los porcentajes obtenidos.
- ❖ Un análisis de los resultados obtenidos en los gráficos de los porcentajes procesados.
- ❖ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.



## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

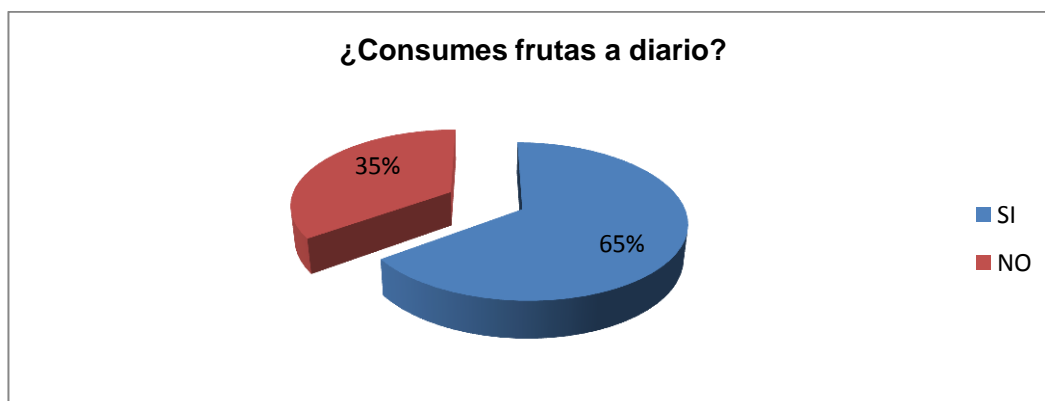
#### 4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes

##### 1. ¿Consumes frutas a diario?

**Tabla 5** ¿Consumes frutas a diario?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	65%
NO	14	35%
Total	40	100%

**Gráfico 5** ¿Consumes frutas diario?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 26 estudiantes que corresponde al 65% consumen frutas a diario y 14 estudiantes que corresponde al 35% no consumen frutas a diario.

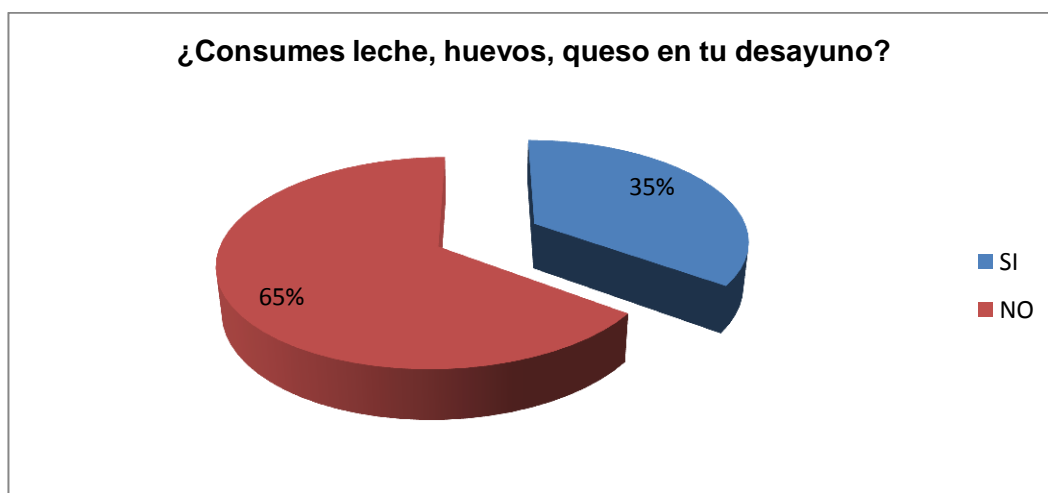
De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes en su mayoría consumen frutas a diario, ayudando en la nutrición, provocando en ellos un buen rendimiento escolar.

## 2. ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?

**Tabla 6** ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	35%
NO	26	65%
Total	40	100%

**Gráfico 6** ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 14 que corresponde al 35% consumen leche, huevos, queso en el desayuno y 26 estudiantes que corresponde al 65% no consumen leche, huevos, queso en el desayuno.

De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes en su mayoría no consumen leche, huevos, queso en el desayuno, provocando en ellos bajo rendimiento escolar.

### 3. ¿Desayunas todos los días?

**Tabla 7** ¿Desayunas todos los días?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	45%
NO	22	55%
Total	40	100%

**Gráfico 7** ¿Desayunas todos los días?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 18 estudiantes que corresponde al 45% desayunan todos los días mientras que 22 estudiantes que corresponde al 55% no desayunan todos los días.

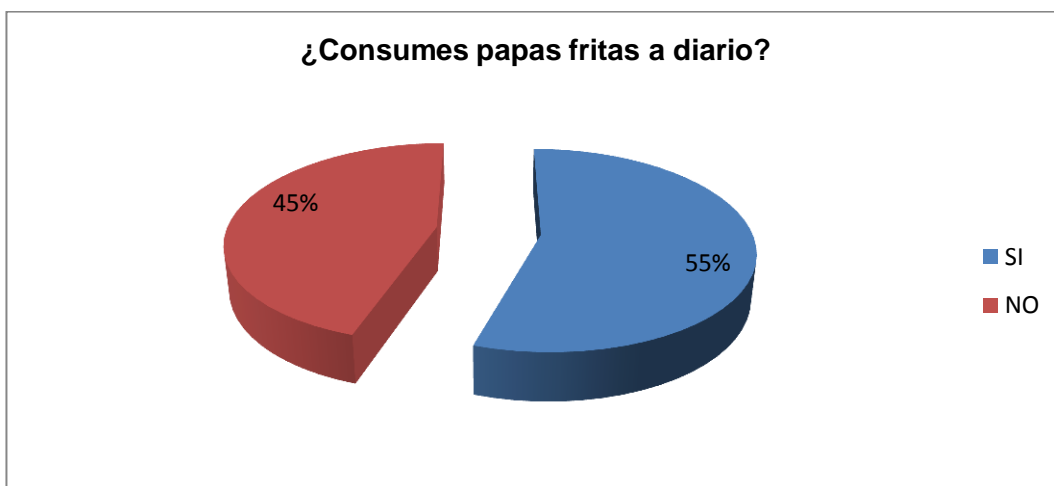
De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes en su mayoría no desayunan todos los días afectando de esta manera en su rendimiento académico.

#### 4. ¿Consumes papas fritas a diario?

**Tabla 8** ¿Consumes papas fritas a diario?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	45%
NO	28	55%
Total	40	100%

**Gráfico 8** ¿Consumes papas fritas a diario?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 40 estudiantes encuestados, 22 estudiantes que corresponde al 45% consume papas fritas a diario mientras que 28 estudiantes que corresponde al 55% no consumen papas fritas a diario.

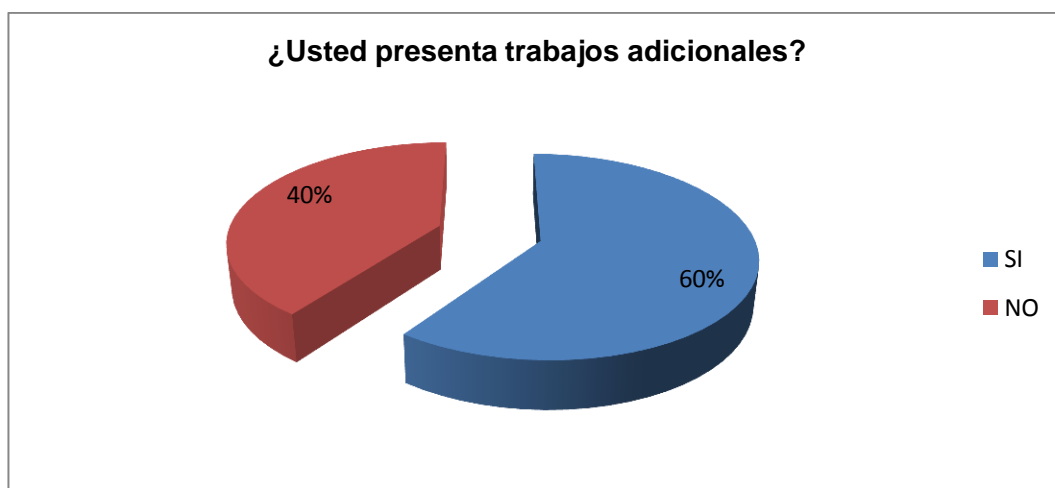
De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes no consumen papas fritas por lo no afectaría en su jornada diaria de clases.

## 5. ¿Usted presenta trabajos adicionales?

**Tabla 9** ¿Usted presenta trabajos adicionales?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	60%
NO	16	40%
Total	40	100%

**Gráfico 9** ¿Usted presenta trabajos adicionales?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 24 estudiantes que corresponde al 60% presenta trabajos adicionales, mientras que 16 estudiantes corresponde el 40% no presenta trabajos adicionales.

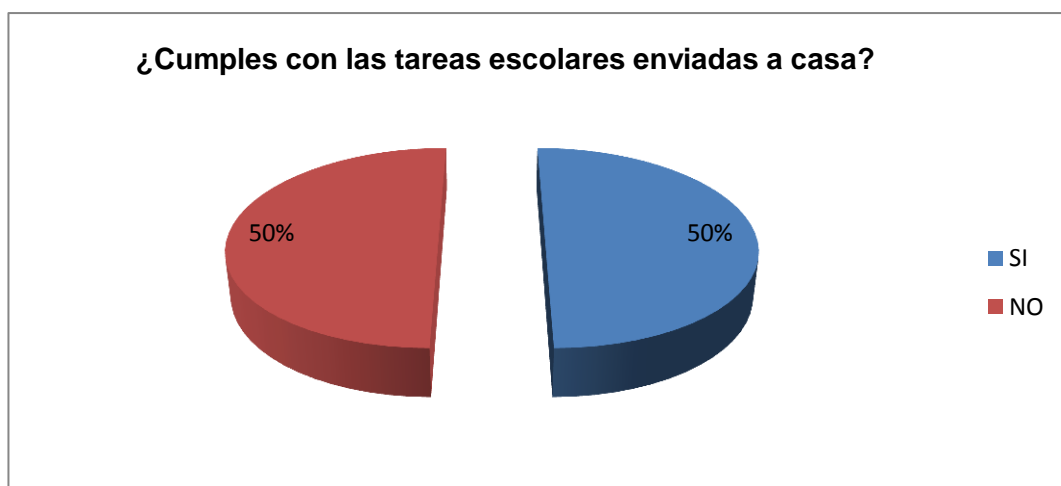
De acuerdo a las encuestas en su mayoría presentan trabajos adicionales por lo tanto ayuda en su rendimiento escolar.

## 6. ¿Cumple con las tareas escolares enviadas a casa?

**Tabla 10** ¿Cumple con las tareas escolares enviadas a casa?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	50%
NO	20	50%
Total	40	100%

**Gráfico 10** ¿Cumple con las tareas escolares enviadas a casa?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes, 20 estudiantes que corresponde al 50% cumple con las tareas enviadas a casa, mientras que 20 estudiantes corresponde el 50% manifiestan que no cumplen con las tareas enviadas a la casa.

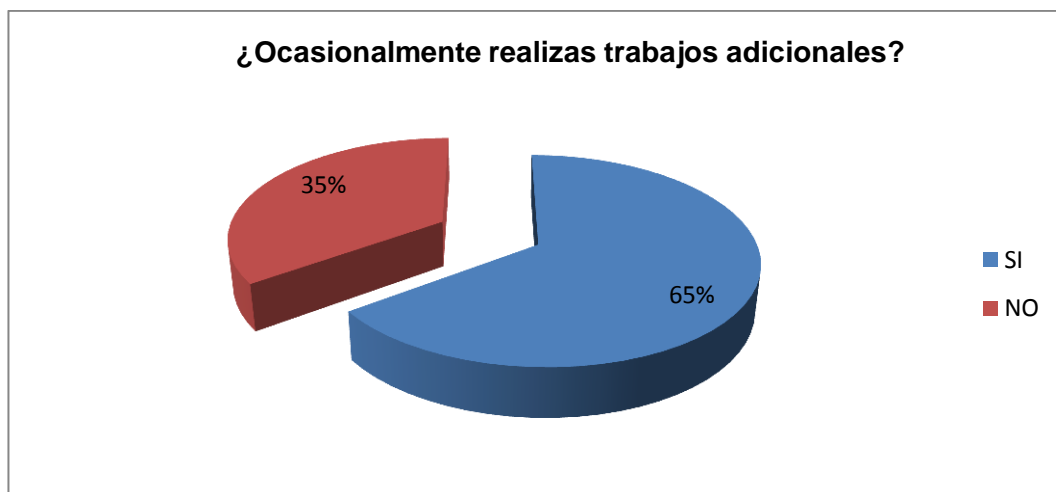
La encuestas realizadas a los estudiantes dan como resultado que la mitad cumplen con las tareas escolares enviadas a sus hogares, afectando a la otra en el rendimiento diario.

## 7. ¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?

Tabla 11 ¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	65%
NO	14	35%
Total	40	100%

Gráfico 11 ¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** de los 40 estudiantes encuestados, 26 estudiantes que corresponde al 65% ocasionalmente presenta trabajos adicionales, mientras que 14 estudiantes corresponde el 35% no realizan ocasionalmente presentan trabajos adicionales.

De acuerdo a las encuestas realizadas en su mayoría ocasionalmente realizan trabajos adicionales afectando de esta manera en su rendimiento escolar.

## 8. ¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares?

Tabla 12 ¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	45%
NO	22	55%
Total	40	100%

Gráfico 12 ¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares?



Elaborado por: Segundo Supe

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** de los 40 estudiantes encuestados, 18 estudiantes que corresponde al 45% manifiestan que sus padres ayudan con sus tareas escolares, mientras que 18 estudiantes corresponde el 55% manifiestan que sí.

De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes la mayoría de los padres no ayudan con las tareas escolares, ocasionando en sus hijos un bajo rendimiento académico.

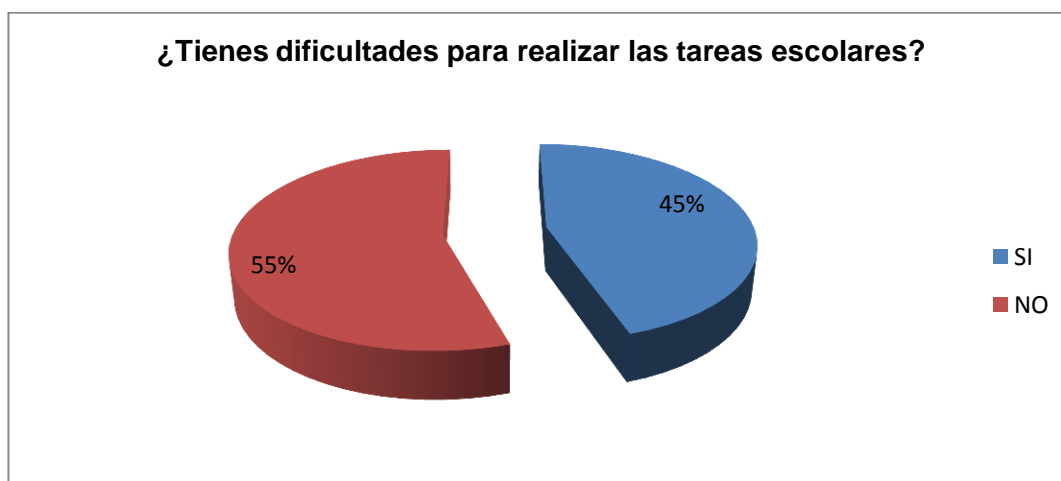


## 9. ¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares?

Tabla 13 ¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	45%
NO	22	55%
Total	40	100%

Gráfico 13 ¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 18 estudiantes que corresponde al 45% manifiestan que tienen dificultades para realizar sus tareas escolares, mientras que 22 estudiantes corresponde el 55% no tienen dificultades para realizar las tareas escolares.

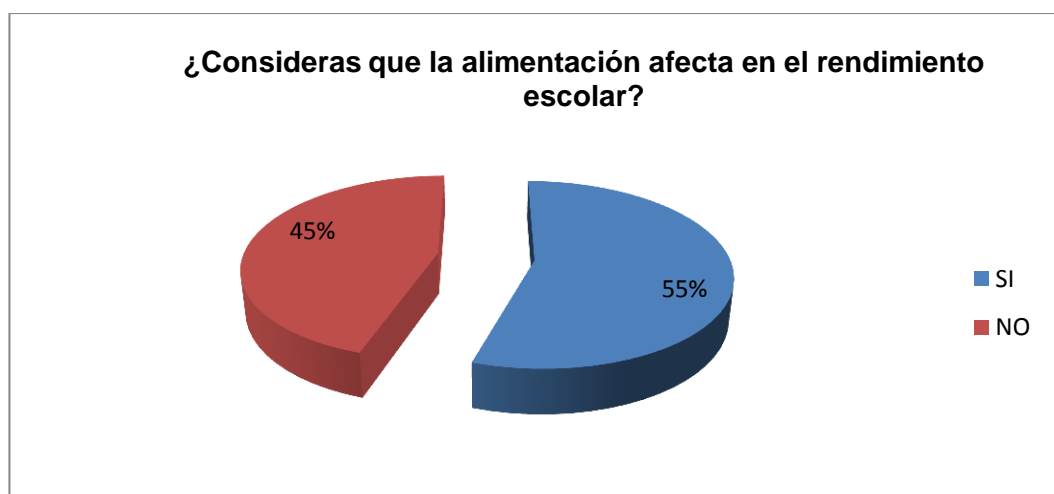
Los estudiantes no tienen dificultades para realizar las tareas escolares ayudando en su jornada diaria de estudios.

## 10. ¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar?

**Tabla 14** ¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	55%
NO	18	45%
Total	40	100%

**Gráfico 14** ¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a estudiantes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 estudiantes encuestados, 22 estudiantes que corresponde al 55% manifiestan que la alimentación afecta en el rendimiento escolar, mientras que 18 estudiantes corresponden el 45% manifiesta que la alimentación no afecta en el rendimiento escolar.

De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes manifiestan que la alimentación si afecta en el rendimiento escolar.

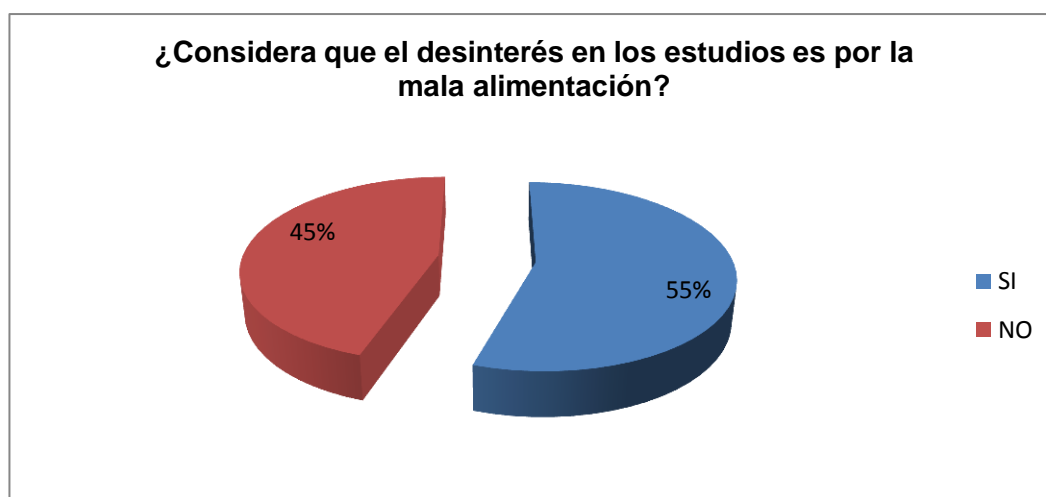
## 4.2 Encuesta aplicada a los padres de familia

### 1. ¿Considera que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación?

Tabla 15 ¿Considera que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	55%
NO	18	45%
Total	40	100%

Gráfico 15 ¿Consideras que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación?



Elaborado por: Segundo Supe

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 40 padres de familia encuestados, 22 padres que corresponde al 55% consideran que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación, mientras que 18 padres que corresponde al 45% manifiestan que no consideran que el desinterés en los estudios sea por la mala alimentación.

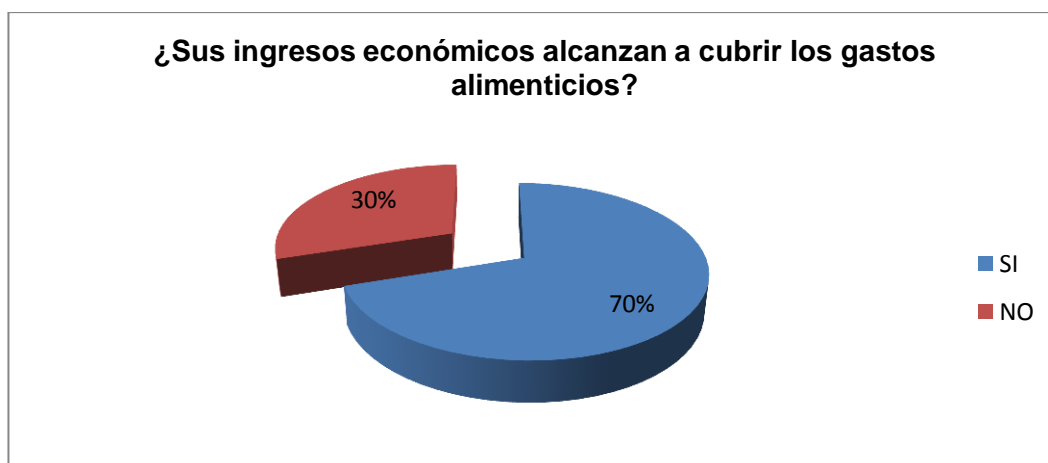
La mayoría de los padres de familia consideran que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación afectando en su rendimiento escolar.

## 2. ¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios?

Tabla 16 ¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	70%
NO	12	30%
Total	40	100%

Gráfico 16 ¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres de familia encuestados 28 padres de familia que corresponde al 70% manifiestan que sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios, mientras 12 padres de familia que corresponde el 30% manifiestan que sus ingresos económicos no alcanzan a cubrir los gastos alimenticios.

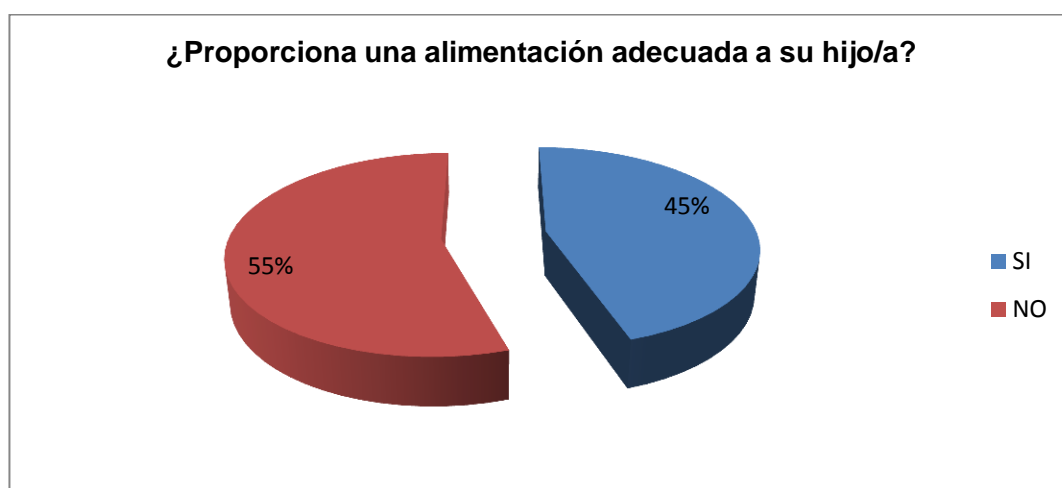
De acuerdo a las encuestas los padres consideran que sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios por lo que no afecta en el rendimiento escolar de sus hijos.

### 3. ¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a?

Tabla 17 ¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	45%
NO	22	55%
Total	40	100%

Gráfico 17 ¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres de familia encuestados, 18 padres de familia que corresponde al 45% manifiestan que proporcionan una alimentación adecuada a su hijo/a, mientras 22 padres de familia que corresponde el 55% no proporcionan una alimentación adecuada a su hijo/a.

Los padres manifiestan no proporcionan una alimentación adecuada a su hijo/a, afectando a sus hijos en rendimiento diario en las aulas de clases.

#### 4. ¿Desayuna su hijo/a todos los días?

Tabla 18 ¿Desayuna su hijo/a todos los días?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	75%
NO	10	25%
Total	40	100%

Gráfico 18 ¿Desayuna su hijo/a todos los días?



Elaborado por: Segundo Supe

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres familia encuestado, 30 padres de familia que corresponde al 75% manifiestan que su hijo/a desayuna todos los días, mientras 10 padres de familia que corresponde el 25% manifiestan que no.

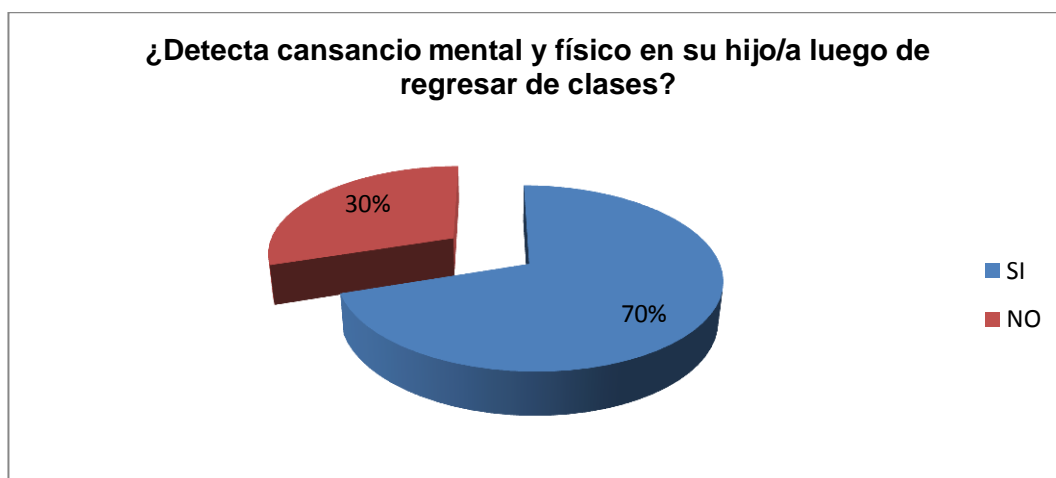
De acuerdo a las encuestas realizadas a los padres de familia sus hijos desayunan todos los días, por lo que no afectara en el rendimiento académico de los estudiantes.

## 5. ¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases?

Tabla 19 ¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	70%
NO	12	30%
Total	40	100%

Gráfico 19 ¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres de familia encuetados, 28 padres de familia que corresponden el 70% detectan cansancio mental y físico en su hijo luego de regresar de clases, mientras 12 padres de familia que corresponde al 30% manifiestan lo contrario.

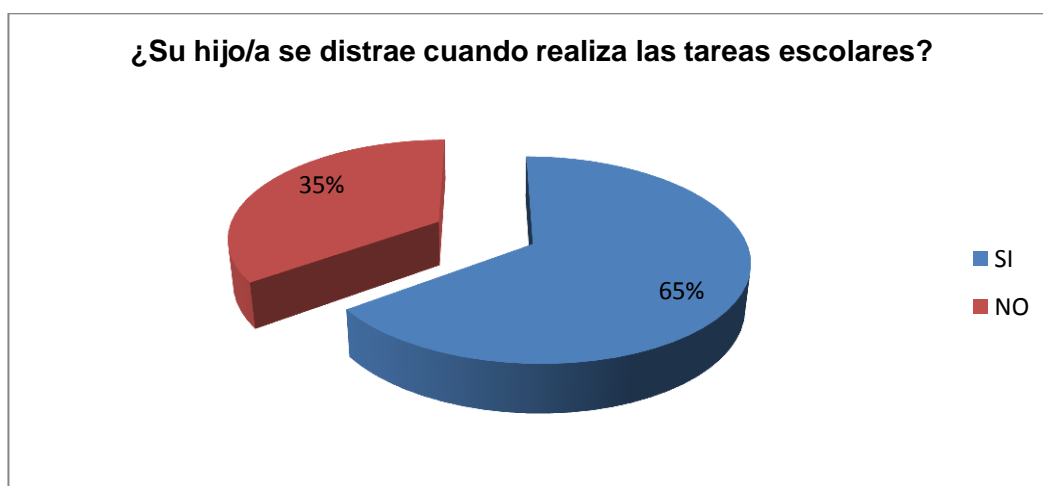
Los padres de familia en las encuestas realizadas en su mayoría manifiesta que detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases, por tal motivo los maestros no deben enviar trabajos a sus hogares.

## 6. ¿Su hijo/a se distrae cuando realiza las tareas escolares?

**Tabla 20** ¿Su hijo/a se distrae cuando realiza las tareas escolares?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	65%
NO	14	35%
Total	40	100%

**Gráfico 20** ¿Su hijo/a se distrae cuando realiza las tareas escolares?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 40 padres de familia encuestado, 26 padres de familia que corresponde al 65% manifiestan que se distrae al realizar las tareas escolares y 14 padres de familia que corresponde al 35% consideran que no se distrae al realizar las tareas escolares.

De acuerdo a las encuestas a los padres de familia manifiestan que su hijos se distraen al realizar las tareas escolares, por esta razón se considera cortar la distracción y de esta manera realicen las tareas escolares.



## 7. ¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor?

**Tabla 21** ¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	22	55%
NO	18	45%
Total	40	100%

**Gráfico 21** ¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres familia encuestados, 22 padres de familia que corresponde al 55% manifiestan que realizan voluntariamente las tareas enviadas por el profesor, mientras 18 padres de familia que corresponde el 45% manifiestan que no realizan voluntariamente las tareas enviadas por el profesor.

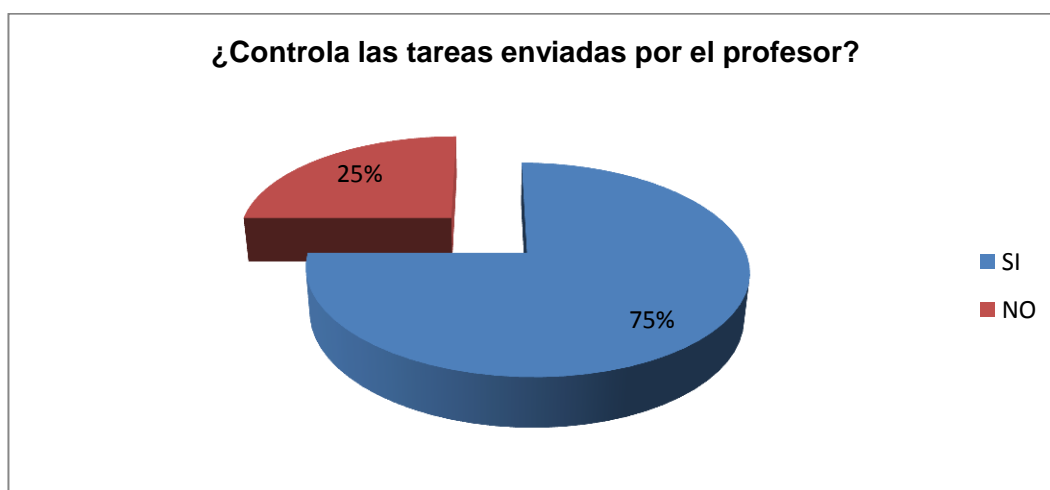
La mayoría de padres de familia en las encuestas realizadas manifiestan que realizan voluntariamente las tareas enviadas, ayudando de esta manera en el rendimiento escolar de sus hijos.

## 8. ¿Controla las tareas enviadas por el profesor?

Tabla 22 ¿Controla las tareas enviadas por el profesor?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	75%
NO	10	25%
Total	40	100%

Gráfico 22 ¿Controla las tareas enviadas por el profesor?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres de familia encuestados 30 padres de familia que corresponde al 75% manifiestan que controlan las tareas enviadas por el profesor, mientras que 10 padres de familia que corresponde el 25% manifiestan que no controlan las tareas enviadas por el profesor.

De acuerdo a las encuestas realizadas a los padres de familia manifiestan que controlan a sus hijos las tareas enviadas a sus hijos ayudando a los estudiantes en su rendimiento escolar.

## 9. ¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a?

Tabla 23 ¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	80%
NO	8	20%
Total	40	100%

**Gráfico 23** ¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 40 padres de familia encuestados, 32 padres de familia que corresponde al 80% manifiestan que acuden al establecimiento y averiguar el rendimiento escolar de su hijo/a, mientras que 8 padres de familia que corresponde el 20 % no acuden al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar de su hijo/a.

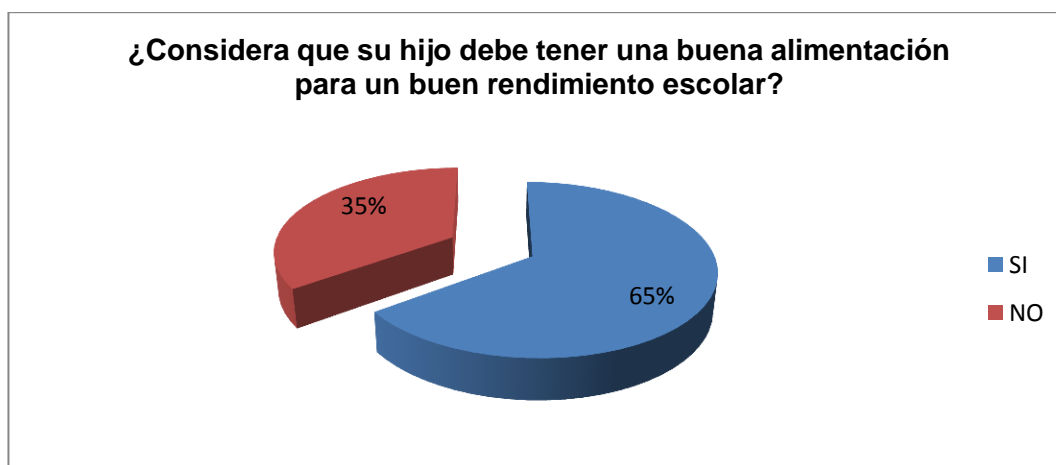
De acuerdo a las encuestas realizadas a los padres de familia en su mayoría acuden al establecimiento y averigua el rendimiento escolar de su hijo/a.

## 10. ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?

Tabla 24 ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	65%
NO	14	35%
Total	40	100%

**Gráfico 24** ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

De los 40 padres de familia encuestados, 26 que corresponde al 65% considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar, mientras que 14 padres de familia que corresponde el 35% no considera que su hijo/a debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar.

Los padres de familia manifiestan que su hijo/a debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar.

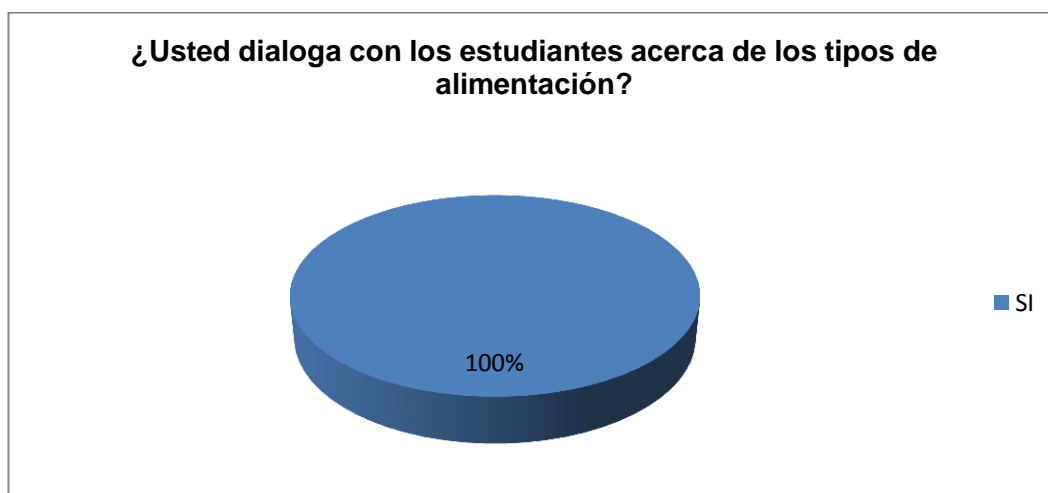
### 4.3 Encuesta aplicada a los padres de familia

#### 1. ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación?

**Tabla 25** ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	100%
NO	0	0%
Total	2	100%

**Gráfico 25** ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación?



**Elaborado por:** Segundo Súpe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 2 docentes que corresponde al 100% dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación, mientras que en 0% no dialogan con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación.

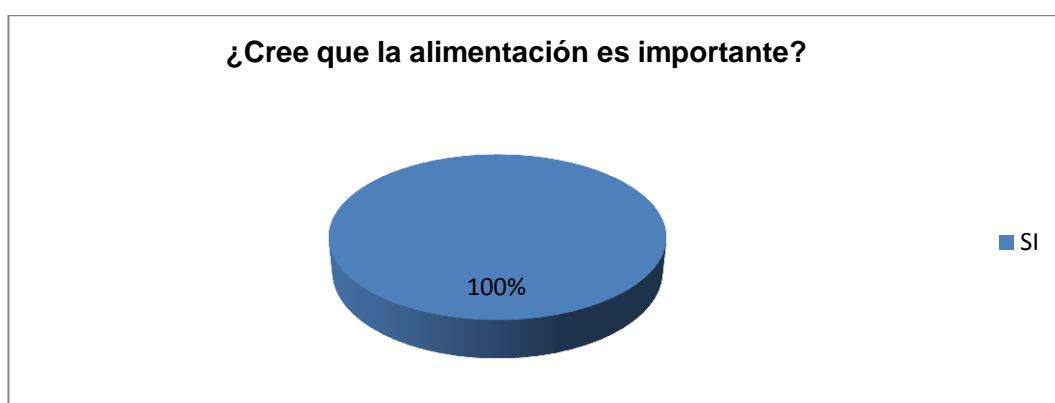
En su totalidad dialogan con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación.

## 2. ¿Cree que la alimentación es importante?

**Tabla 26** ¿Cree que la alimentación es importante?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	100%
NO	0	0%
Total	2	100%

**Gráfico 26** ¿Cree que la alimentación es importante?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a padres de familia

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 2 docentes que corresponde al 100% creen que la alimentación es importante mientras que el 0% manifiestan que lo contrario.

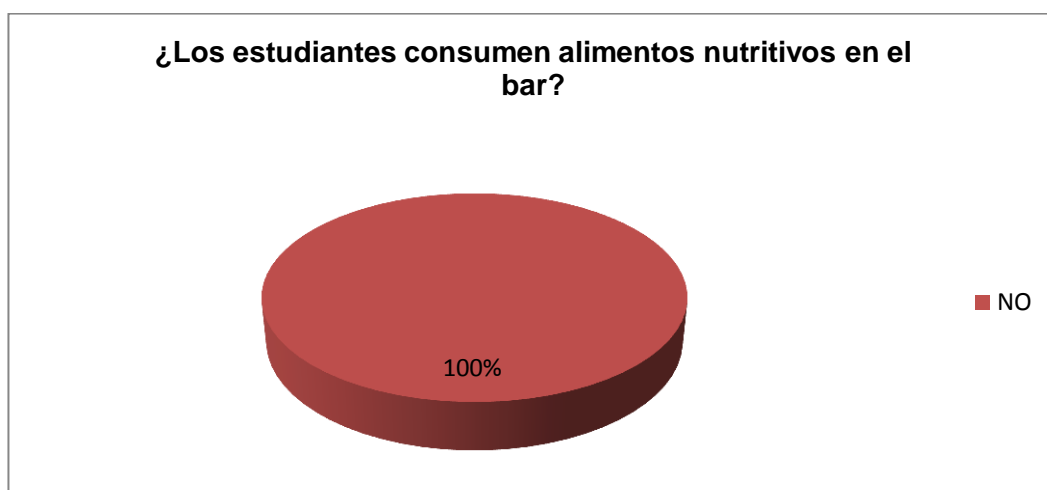
En su totalidad creen que la alimentación es importante.

### 3. ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar?

**Tabla 27** ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	2	100%
Total	2	100%

**Gráfico 27** ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 2 docentes que corresponde al 100% manifiestan que los estudiantes no consumen alimentos nutritivos en el bar mientras que el 0% manifiesta lo contrario.

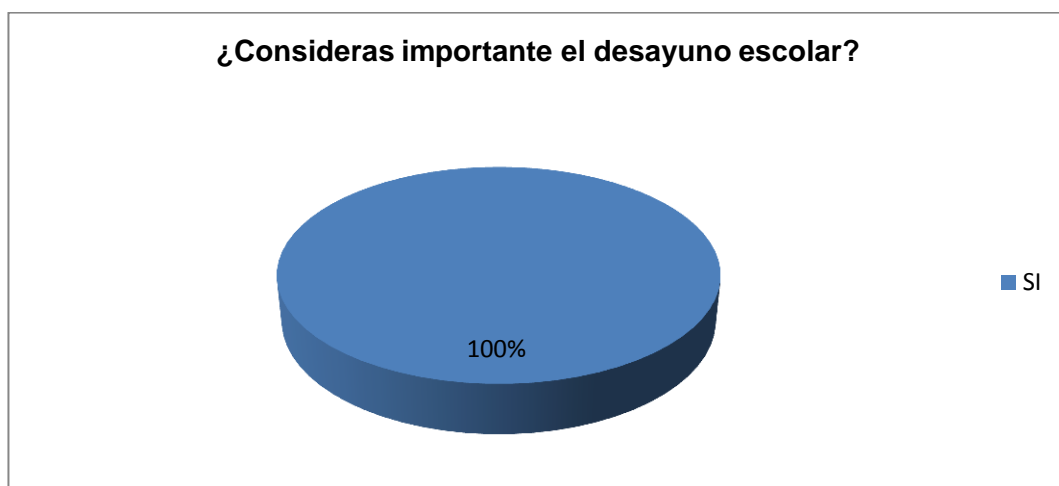
En su totalidad consideran que los estudiantes no consumen alimentos nutritivos en el bar de la Unidad Educativa.

#### 4. ¿Consideras importante el desayuno escolar?

**Tabla 28** ¿Consideras importante el desayuno escolar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	100%
NO	0	0%
Total	2	100%

**Gráfico 28** ¿Consideras importante el desayuno escolar?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 2 docentes que corresponde al 100% considera importante el desayuno escolar mientras que el 0% considera lo contrario.

En su totalidad consideran que es importante el desayuno escolar en los estudiantes para un rendimiento académico.

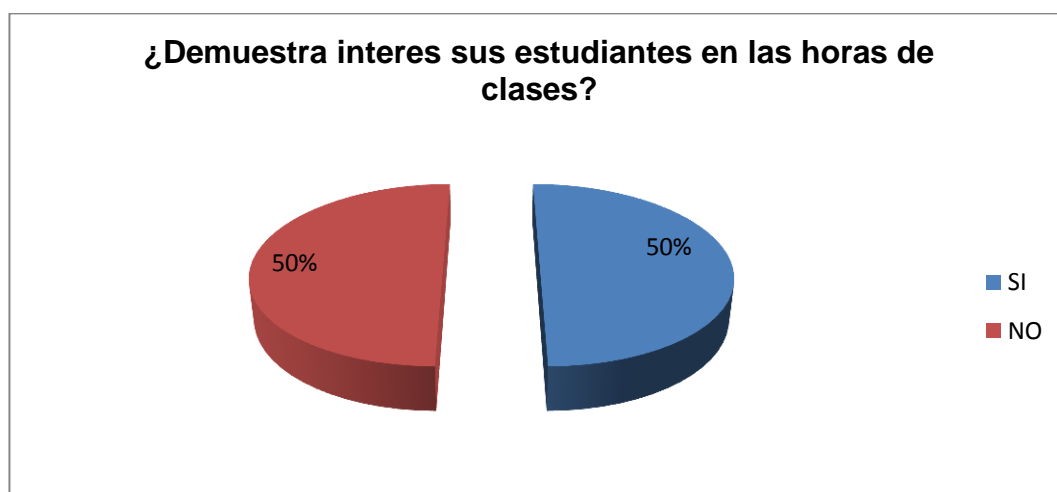


## 5. ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases?

**Tabla 29** ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	50%
NO	1	50%
Total	2	100%

**Gráfico 29** ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 1 docente que corresponde al 50% manifiesta que los estudiantes demuestran interés en las horas de clases, mientras 1 docente que corresponde al 50% considera que los estudiantes no demuestran interés en las horas de clases.

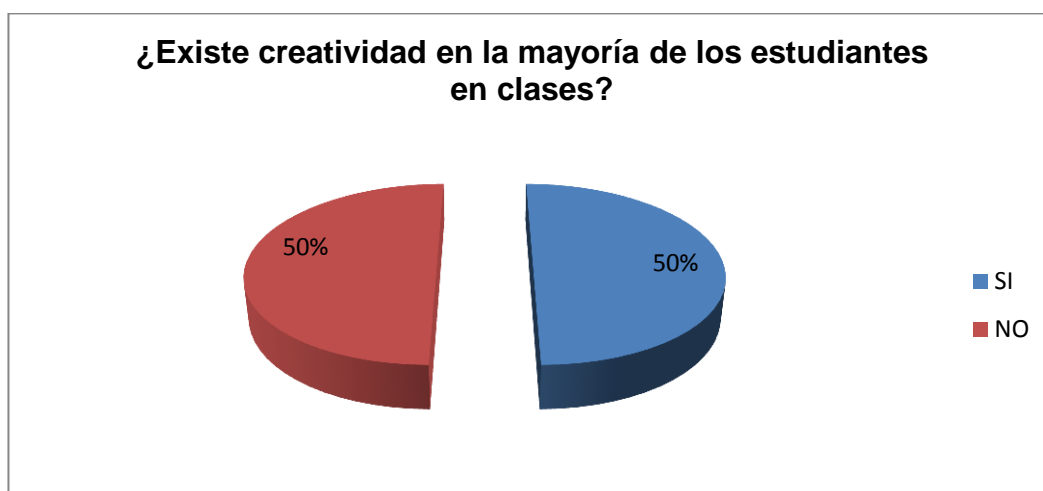
De acuerdo a las encuestas realizadas a los docentes la mitad manifiestan que los estudiantes demuestran interés en las horas de clases y la otra mitad lo contrario afectando en el rendimiento escolar de ellos.

## 6. ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases?

**Tabla 30** ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	50%
NO	1	50%
Total	2	100%

**Gráfico 30** ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

De los 2 docentes encuestados, 1 docente que corresponde al 50% manifiesta que existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases mientras 1 docente que corresponde al 50% manifiesta que no existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases.

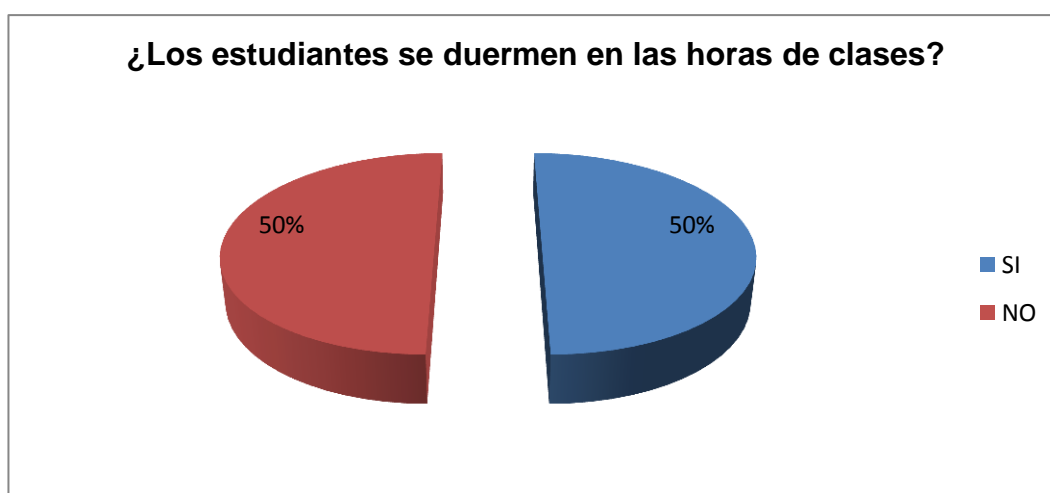
De acuerdo a las encuestas los docentes la mitad manifiestan que existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases, caso contrario ocurre con la mitad de ellos afectando en el rendimiento escolar de los estudiantes.

## 7. ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases?

**Tabla 31** ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	50%
NO	1	50%
Total	2	100%

**Gráfico 31** ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 1 docente que corresponde al 50% manifiesta que se duermen los estudiantes en las horas de clases, mientras que 1 docente que corresponde al 50% manifiesta que no se duermen los estudiantes en las horas de clases.

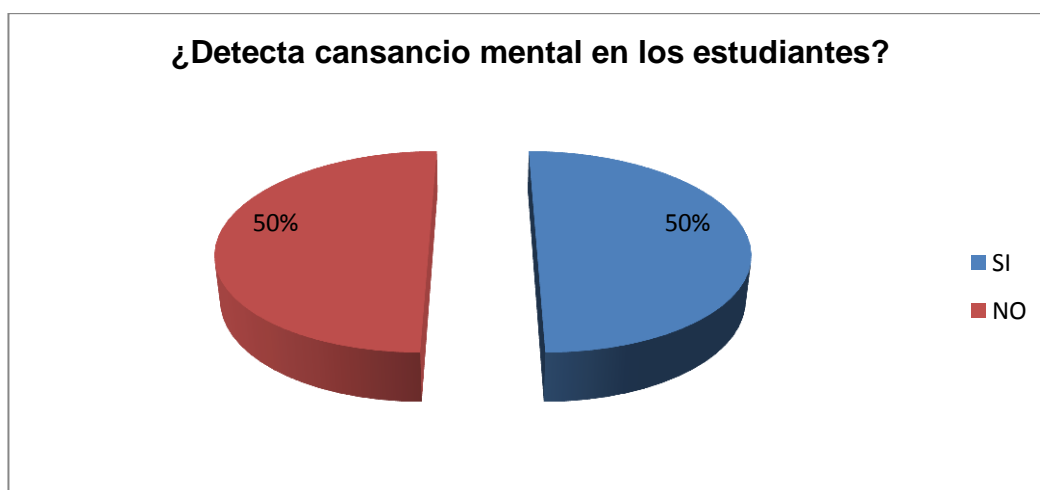
Los docentes manifiestan que se duermen los estudiantes en las horas de clases ocasionado en ellos un retraso en su aprendizaje.

## 8. ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes?

**Tabla 32** ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	50%
NO	1	50%
Total	2	100%

**Gráfico 32** ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 maestros encuestados 1 docente que corresponde al 50%, responden que detecta cansancio mental en los estudiantes, mientras que 1 docente que corresponde al 50% no detectan cansancio mental en los estudiantes.

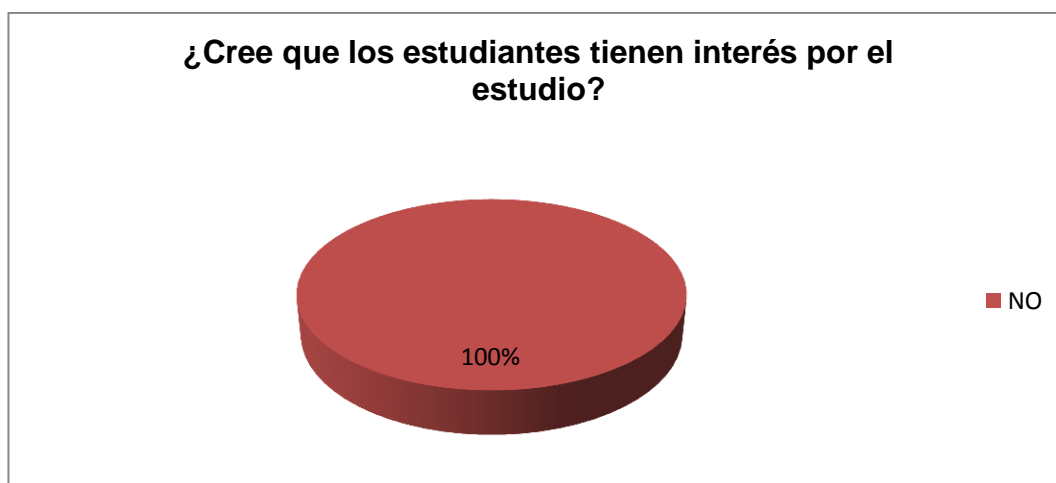
De acuerdo a las encuestas la mitad de los docentes manifiestan que detectan cansancio mental en los estudiantes afectando en su rendimiento académico.

## 9. ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio?

**Tabla 33** ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	2	100%
Total	2	100%

**Gráfico 33** ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 docentes encuestados, 2 docentes que corresponde al 100% no cree que los estudiantes tengan interés por el estudio mientras que en un 0% cree que los estudiantes tengan interés por el estudio.

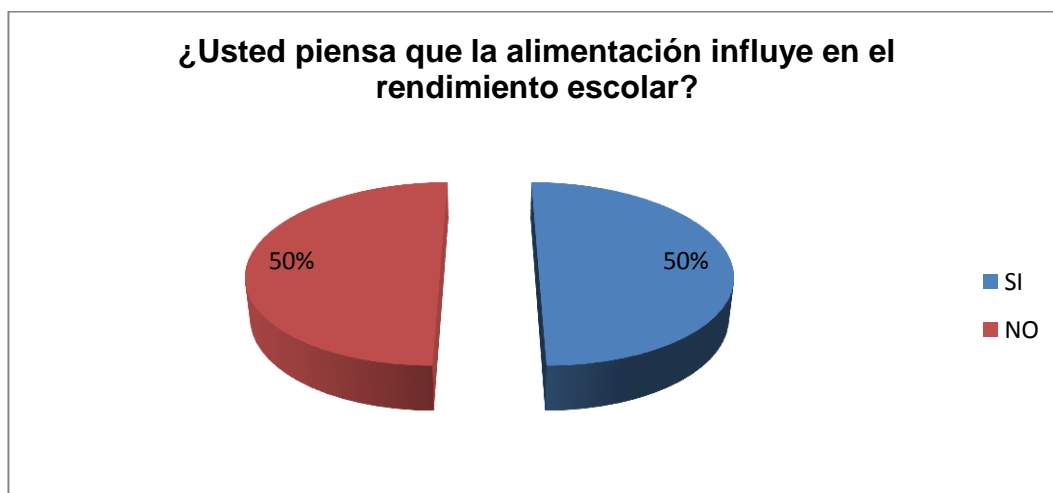
De acuerdo a las encuestas realizadas a los docentes en su totalidad creen que los estudiantes no tienen interés por los estudios, por lo que debemos encontrar una solución.

## 10. ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar?

**Tabla 34** ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	50%
NO	1	50%
Total	2	100%

**Gráfico 34** ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar?



**Elaborado por:** Segundo Supe

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De los 2 maestros encuestados 1 docente que corresponde al 50%, piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar, mientras que 1 docente que corresponde al 50% no piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar

De acuerdo a las encuestas realizadas la mitad de los docentes manifiestan que la alimentación si influye en el rendimiento escolar.

#### **4.4. Verificación de hipótesis**

“La alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”.

Variable Independiente: La alimentación.

Variable Dependiente: El rendimiento escolar.

##### **4.4.1. Planteamiento de la hipótesis**

$H_0$  La alimentación no influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

$H_1$  La alimentación influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

##### **4.4.2. Selección del nivel de significación**

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

#### **4.4.3. Descripción de la población**

Tomando como muestra aleatoria el total de la población de 40 estudiantes, 40 padres de familia y 2 docentes.

#### **4.4. 4. Especificación del estadístico**

Se trata de un cuadro de contingencia de 2 filas por 2 columnas, con la aplicación de nuestra fórmula estadística.

$$X^2 = \sum [(O-E)]^2/E$$

En donde:

$X^2$  = Chi cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

#### **4.4.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**

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

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

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

$$gl = 1$$

Por lo tanto con 1 grado de libertad y un nivel de 0.05 la tabla  $X^2_t = 3,84$



Por lo tanto si  $X^2_t > X^2_c$ . Se aceptará la hipótesis nula, caso contrario se la rechazará

$$X^2_t = 3,84$$

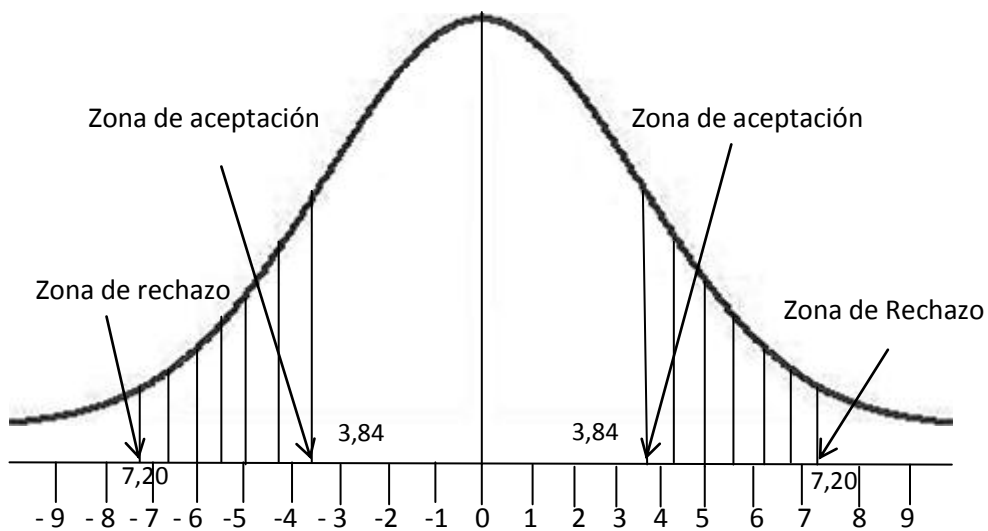
$$X^2_c = 7,20$$

$$X^2_c = 7,20 > X^2_t = 3,84$$

Entonces  $7,20 > 3,84$ , por lo tanto rechazará  $H_0$  y aceptará  $H_1$

## Campana de Gauss

Gráfico 35 Campana Gauss



### Frecuencia observada

Tabla 35 Frecuencia observada

	ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		SUB TOTAL
		SI	NO	
2	¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?	14	26	40
7	¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?	26	14	40
	SUB TOTAL	40	40	80

### Frecuencia esperada

Tabla 36 Frecuencia esperada

	ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		SUB TOTAL
		SI	NO	
2	¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?	20	20	40
7	¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?	20	20	40
	SUB TOTAL	40	40	80

### Chi cuadrado

Tabla 37 Chi cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
14	20	-6,0	36	1,80
26	20	6,0	36	1,80
26	20	6,0	36	1,80
14	20	-6,0	36	1,80
				7,20

#### **4.2.6. Toma de decisión.**

Si  $X^2$  calculada  $>$   $X^2$  tabulada. Se aceptará la hipótesis nula, caso contrario se la rechazará

Entonces  $7,20 > 3.841$ , por lo tanto rechazará  $H_0$  y aceptará  $H_1$

Conclusión: Se acepta la  $H_1$ . La alimentación si influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- ❖ Existen muchos estudiantes que llegan al establecimiento educativo sin desayuno, afectando de esta manera su rendimiento escolar.
- ❖ En la Unidad Educativa “Casahuala” el consumo de la comida chatarra afecta en la salud y nutrición de los estudiantes provocando un bajo en el rendimiento escolar.
- ❖ Los docentes no cuentan con el apoyo de los padres de familia para el control y elaboración de las tareas enviadas a sus hogares.
- ❖ Según las encuestas realizadas los estudiantes realizan sus tareas escolares ocasionalmente.
- ❖ Es necesario que en la Unidad Educativa se realice talleres sobre alimentos balanceados para un control sobre la alimentación.

## 5.2 Recomendaciones

- ❖ Los padres de deben enviar a sus hijos con un desayuno adecuado que abarque todas las necesidades que el estudiantes necesita en su jornada de clases.
- ❖ Los estudiantes deben cambiar los hábitos alimenticios, y tratar de disminuir el consumo de la comida chatarra, ingiriendo frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, para a largo plazo obtener un buen rendimiento escolar.
- ❖ Los padres deben brindar el apoyo necesario a los docentes en el control de las tareas escolares enviadas a sus hogares.
- ❖ Los estudiantes deben realizar sus tareas escolares todos los días para que en futuro sean entes productivos y útiles para la sociedad.
- ❖ Se difunda talleres sobre alimentación nutritiva en la Unidad Educativa “Casahuala” para dar a conocer los beneficios de una alimentación adecuada.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1 Datos informativos**

##### **Título**

Elaboración de talleres sobre alimentación nutritiva para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la Parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

**Institución Ejecutora:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Beneficiarios:** Padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa.

**Ubicación:** Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Parroquia Quisapincha.

**Tiempo estimado para la ejecución:**

Inicio: Marzo 04 del 2013

Fin: Marzo 15 2013

**Equipo técnico responsable:**

Autor: Segundo Supe

Autoridad: Lcdo. Juan Paca

**Costo:** \$200

## **6.2 Antecedentes de la propuesta**

La propuesta luego de la investigación realizada, se determinó que los talleres está elaborada para mejorar la alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa, además los talleres es un elemento importante en la alimentación de los estudiantes del Séptimo Año de la Unidad educativa “Casahuala”, está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a docentes, padres de familia y estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de manejar los talleres sobre alimentación nutritiva y buscar los diferentes aspectos en la alimentación para encontrar nuevas posibilidades de mejoramiento en la Unidad Educativa “Casahuala”.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la alimentación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

## **6.3 Justificación**

En la Unidad educativa no existe una alimentación adecuada para los estudiantes, es importante crear un documento que permita promover e informar la utilización de los talleres para tener un control en la alimentación siendo beneficiados los estudiantes del Séptimo Año de la Unidad Educativa “Casahuala”. Esto será de gran utilidad para obtener un mejor rendimiento escolar.

Los recursos obtenidos y la potenciación del ser humano en la institución, será el fundamento clave para la aplicación, y práctica de los objetivos y

metas propuestas, los mismos que se aplicara en la institución y los hogares de cada uno de los estudiantes.

Estos talleres sobre alimentación nutritiva ofrece al personal docente, padres de familia y estudiantes la oportunidad para determinar la responsabilidad y ayuda en el cumplimiento de sus labores que resultará particularmente valioso y de gran utilidad, de esta manera evitar problemas de alimentación.

La elaboración de los talleres servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos a fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y la oportuna información sobre la alimentación, por ende el que buen rendimiento escolar en los estudiantes sea una realidad. Este taller de alimentación nutritiva será una fuente importante de información escrita y será un instrumento para el desarrollo de las actividades en clase, servirá también como un aporte valioso para solucionar problemas de alimentación.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4. 1 Objetivo General**

- ❖ Mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala”, mediante talleres de alimentación nutritiva que contengan alimentos sanos, balanceados y adecuados.



#### **6.4.2 Objetivo Específicos**

- ❖ Planificar los talleres de alimentación nutritiva junto con el docente de la Unidad Educativa “Casahuala”, para obtener un buen rendimiento escolar de los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica.
- ❖ Capacitar a los estudiantes sobre los talleres de alimentación nutritiva y los beneficios favorables en el rendimiento escolar.
- ❖ Evaluar el impacto de los talleres de alimentación nutritiva que son esenciales en los estudiantes para un buen rendimiento escolar.

#### **6.5 Análisis de factibilidad**

La presente investigación está enfocada exclusivamente sobre la alimentación de los estudiantes del Séptimo Año de la Unidad Educativa “Casahuala” de la parroquia Quisapicha Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua, el haber elaborado talleres de alimentación nutritiva beneficiosa para la Unidad Educativa, considero que es posible la utilización y la propagación dentro de la institución, la ejecución inmediata será cuestión exclusivamente por las autoridades, considerando que los talleres debe darse a conocer en todos los niveles de la Unidad Educativa “Casahuala”.

Además la institución donde se ejecutará está dispuesta a brindar todo el apoyo y pone a nuestra disposición su infraestructura y su personal para la culminación exitosa del trabajo. Y será de gran utilidad informativa y además de una sencilla aplicación para quienes se interesen conocer este documento, es importante también mencionar que al utilizar los talleres de

alimentación nutritiva en la Unidad Educativa “Casahuala” mejorará notablemente el rendimiento escolar de los estudiantes.

## **6.6 Fundamentación Técnico – Científico**

### **Taller**

Es una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación, y requiere la participación de los asistentes. A menudo, un simposio, lectura o reunión se convierte en un taller si son acompañados de una demostración práctica.

Los talleres de alimentación nutritiva ha sido considerando como alternativas que pueden ser presentadas durante la etapa de capacitación a padres de familia estudiantes y docentes de la unidad Educativa, involucrados en el mejoramiento de la calidad de alimentación con alimentos propios de la comunidad reemplazarían a los alimentos que han perjudicado en el rendimiento escolar de los estudiantes

La planificación de los talleres de alimentación nutritiva pretende dar una respuesta a los problemas relacionadas con la alimentación sobre las cuales los involucrados irán tomando conciencia a través del desarrollo de la capacitación; esto se realizara en 6 talleres, cada una en forma teórica y práctica sobre una alimentación nutritiva.

### **Alimentación saludable**

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, los nutrientes esenciales son: las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibras, vitaminas, minerales y agua. Se ha demostrado que una buena

alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión.

La alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades. Con respecto a la situación de salud existen dos tipos de problemas nutricionales: La una por exceso y la otra por defecto.

Por exceso se encuentran las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión diabetes y enfermedades cardiovasculares

Por defecto se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas.

Es posible que en la institución educativa no existan estudiantes con desnutrición crónica pero pueden presentarse situaciones de estudiantes mal alimentados y este taller de alimentación nutritiva servirá para prevenir la desnutrición de los estudiantes, ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación sana y adecuada.

La alimentación es voluntaria y se lo realiza cotidianamente pero no todos se alimentan de igual modo, una gran parte de estudiantes prefieren las comidas rápidas o llamadas comidas chatarra, por esta razón a continuación se presenta algunos aspectos sobre las costumbres.

- ❖ Los alimentos que se tenga al alcance y se pueda adquirir, por motivos económicos.
  
- ❖ Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
  
- ❖ Las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia o simplemente tenemos la costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

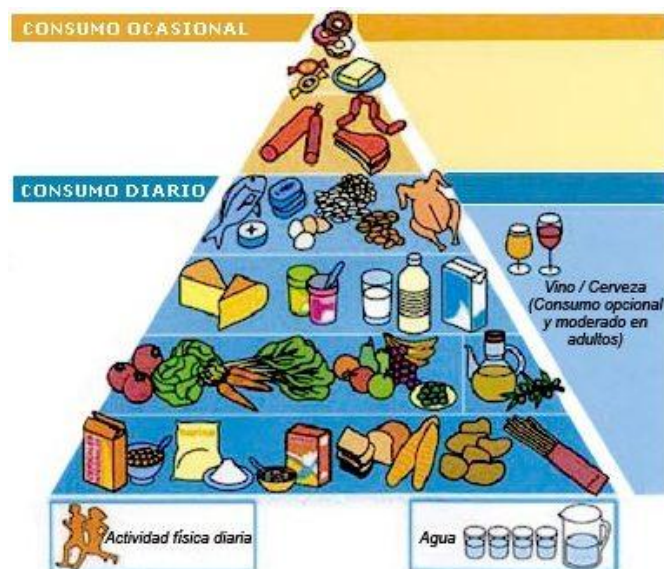
- ❖ Ciertas creencias individuales y sociales, se puede suponer que tal alimento “hace bien” o “hace mal” o “engorda” y ello hace que lo consumamos o dejemos de hacerlo.
- ❖ La publicidad y los medios masivos de comunicación que persisten en la compra de varios productos elaborados.
- ❖ En ciertas ocasiones, la falta de tiempo hace que se compren comidas elaboradas fuera del hogar.

### Importancia de la alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad y cantidad de comida y los hábitos alimentarios, con lo cual se obtiene una alimentación adecuada y balanceada para el bienestar del ser humano.

### Pirámide alimenticia

Gráfico 36 Pirámide alimenticia



## Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan

En la base de la pirámide, se encuentra el grupo de los cereales, tubérculos, fideos y pan. Estos son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria; deben ocupar un tercio del plato. A este grupo pertenecen el arroz, la avena, la cebada, el pan, los fideos, las papas, el maduro, el verde, el camote y todas las harinas.

Estos alimentos contienen **carbohidratos** que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Los carbohidratos también sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar.

El consumo excesivo de carbohidratos hace engordar. Para personas con sobrepeso u obesidad, el primer paso consiste en limitar las cantidades de carbohidratos, especialmente el arroz blanco.

**Gráfico 37** Cereales, tubérculos, fideos y pan



## Grupo 2: Frutas y verduras

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas.

A este grupo pertenecen todas las frutas y verduras, menos el aguacate y el coco que se los considera como grasas.

**Gráfico 38** Frutas y verduras



Las frutas y verduras contienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades como la gripe, la anemia y la osteoporosis.

**La fibra** es parte de la estructura de la fruta y verdura. El cuerpo no la digiere pero es muy importante para optimizar la digestión. Ayuda a prevenir el estreñimiento, a disminuir los niveles de colesterol, controlar el apetito y el peso.

**Las vitaminas** son sustancias necesarias para la vida que el cuerpo no puede producir.

**Los minerales**, al igual que las vitaminas, son sustancias necesarias para la vida que el cuerpo no puede producir. La diferencia radica en su composición química. Ejemplos de minerales son el hierro y el calcio.

El calcio se encuentra en las hojas verdes como la espinaca y la acelga, papaya, pera, durazno, uva, lima, limón, mandarina, naranja, higo, kiwi, frambuesa, zanahorias, brócoli, y espinacas. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de calcio en la alimentación es la leche y sus derivados.

El calcio interviene en la formación y mantenimiento de los huesos. Previene enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión y el cáncer de colon. El calcio se absorbe mejor al combinarlo con alimentos que contienen vitamina D como los productos lácteos y los cereales integrales.

El hierro se encuentra en todas las frutas y verduras en pequeña cantidad. Las frutas y verduras que contienen más hierro son el melón, frutilla, grosella, guayaba, durazno, frambuesa, uva y vegetales de hojas verdes. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de hierro en la alimentación es la carne roja. El hierro es un compuesto importante de la sangre pero también del hígado y de las proteínas musculares.

Su consumo es importante para evitar enfermedades como la anemia. El hierro se absorbe mejor si se consume con alimentos que contienen vitamina C como cítricos.

### **Grupo 3: Productos lácteos, carnes, pescado y mariscos, huevos y leguminosas**

Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato.

A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro.

**Gráfico 39** Productos lácteos, carne, pescado y leguminosas





#### **Grupo 4: Grasas, azúcares, postres, golosinas y gaseosas**

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas.

**Las grasas** o lípidos son beneficiosos para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas. Junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles. Existen grasas buenas y malas. Intente consumir más grasas buenas.

**Gráfico 40** Grasas, azucares, golosinas y gaseosas



**Grasas buenas** son en general de origen vegetal como el aceite de oliva, de girasol, de maíz crudos, las nueces, almendras, maní, pepas de zambo y zapallo, aguacate y coco. Estas grasas también se encuentran en los

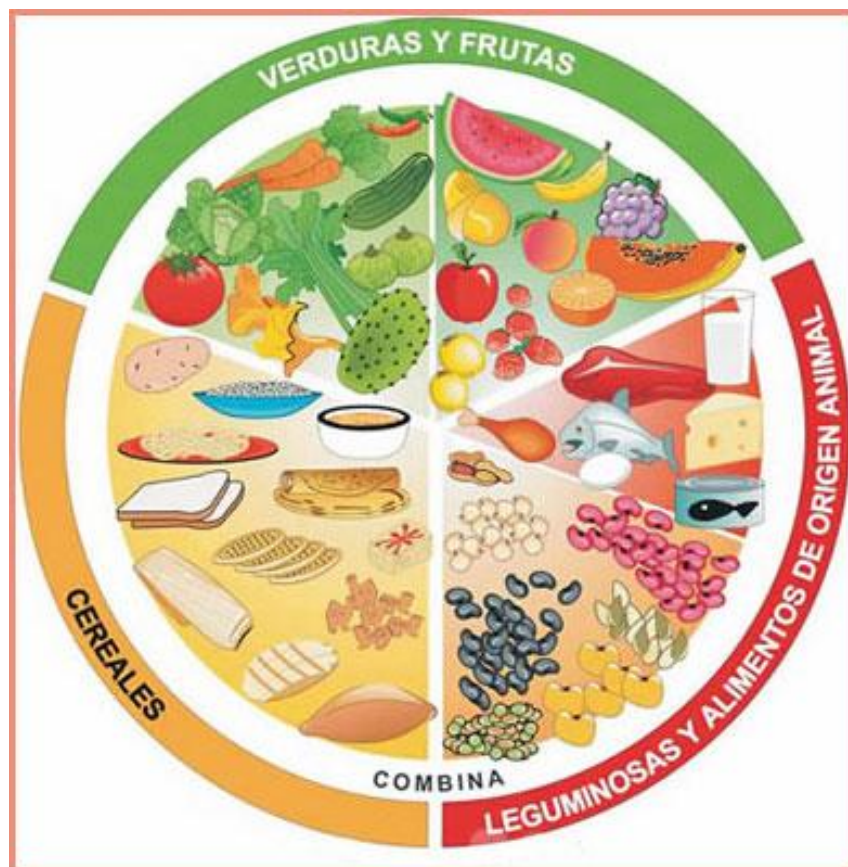
pescados y mariscos. Contienen “colesterol bueno” y ayudan a limpiar las arterias del “colesterol malo”. Además contienen grasas muy importantes para nuestro organismo: las grasas Omega 3, 6 y 9 que ayudan a limpiar las arterias, previniendo así las enfermedades cardiovasculares.

**Grasas malas** son en general de origen animal como por ejemplo la manteca, la mantequilla, la piel de pollo, la grasa de las carnes. Aumentan el nivel de "colesterol malo" y riesgos de enfermedades cardiovasculares.

# Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias de la Educación

Talleres sobre Alimentación Nutritiva



**Autor:** Segundo Supe

Ambato – Ecuador

2013

## INTRODUCCIÓN

Estos talleres sobre alimentación nutritiva son de suma importancia para que los estudiantes valoren, sobre una alimentación adecuada para un buen rendimiento escolar en la Unidad Educativa “Casahuala”.

En el primer taller se refiere a los alimentos necesarios para el cuerpo humano.

En el segundo taller se refiere a las vitaminas que existen en los diferentes productos que existen en la comunidad.

En el tercer taller se encuentran los productos que contienen carbohidratos.

En el cuarto taller se refiere a los productos existentes en la comunidad ricos en proteínas.

En el quinto taller se encuentra a las fibras y su importancia para los seres humanos.

En sexto taller encuentran las grasas buenas y malas que existente en los diferentes productos.

## Taller # 1

**Tema:** Alimentos necesarios para el cuerpo humano

**Objetivo:** Conocer y valorar los nutrientes que existen en los alimentos de la comunidad en la alimentación diaria de los estudiantes de la Unidad “Casahuala”

### Actividades

- ❖ Palabras de bienvenida
- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de alimentación y su importancia



### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

04 de Marzo - 8:00 a 8:45

## **Desarrollo**

### **Intervención de la docente**

Posteriormente el docente dará a conocer la importancia de la alimentación en rendimiento escolar de los estudiantes, también acerca los productos de la comunidad y los valores nutritivos que poseen en la dieta alimentaria de cada uno de nosotros.

### **Intervención del investigador**

El investigador nos habla acerca de la alimentación y la importancia de una dieta balanceada en cada uno de nosotros.

### **Evaluación**

Al final se entregara un cuestionario que será contestado por los estudiantes de la Unidad Educativa.

**Autor:** Segundo Supe

## Taller # 2

**Tema:** Las vitaminas

**Objetivo:** Conocer y valorar los alimentos existentes en la comunidad ricos en vitaminas para el consumo diario de los estudiantes de la Unidad Educativa “Casahuala”.

### Actividades

- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de vitamina y su importancia
- ❖ Armar un rompecabezas



### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

6 de Marzo - 8:00 a 8:45

## **Desarrollo**

### **Intervención del investigador**

El investigador nos habla acerca de las vitaminas y la importancia en los estudiantes.

### **Evaluación**

Formando grupos de 10 estudiantes, a cada grupo se entrega un rompecabezas de una cabeza del ser humano y alimentos hecha de fomix. Los cuales deben y colocar alimentos que contengan vitaminas esenciales para el organismo.

Luego se realiza preguntas acerca de los alimentos ricos en vitaminas.

**Autor:** Segundo Supe



## Taller # 3

**TEMA:** Los carbohidratos

**Objetivo:** Identificar los diferentes alimentos que contienen carbohidratos, útiles para el ser humano

### Actividades

- ❖ Saludo de bienvenida a los participantes
- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de alimentación y su importancia
- ❖ Armar rompecabezas



### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

8 de Marzo - 8:00 a 8:45

## **Desarrollo**

### **Intervención del investigador**

El investigador dará el concepto de los carbohidratos y la importancia que tiene en cada uno de nosotros, pues es uno de los alimentos de suma importancia para los seres humanos ya que nos proporciona energía y mantiene la temperatura adecuada a nuestro cuerpo;

### **Evaluación**

Formamos grupos de 10 estudiantes y cada grupo realiza un trabajo donde colocaran alimentos elaborados en fomix en un dibujo de un brazo elaborado en cartulina.

Se realizara preguntas las personas que asistieron sobre los carbohidratos y su importancia en los seres humanos.

**Autor:** Segundo Supe

## Taller # 4

**Tema:** Proteínas

**Objetivo:** Conocer y valorar los alimentos que contienen proteínas para el buen desarrollo académico de los estudiantes de la Unidad Educativa “Casahuala”.

### Actividades

- ❖ Saludo de bienvenida a los participantes
- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de Proteínas y su importancia



### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

11 de Marzo - 8:00 a 8:45

## **Desarrollo**

### **Intervención del investigador**

El investigador nos dará a conocer acerca de las proteínas y su importancia en el rendimiento escolar de los estudiantes.

### **Evaluación**

Formamos grupos de 10 estudiantes, luego recortamos alimentos que se encuentran dibujados en fomix, para luego colocar en un gráfico de la parte inferior del ser humano.

Al final se entregara un cuestionario que será contestado por los estudiantes de la Unidad Educativa.

**Autor:** Segundo Supe

## Taller # 5

**Tema:** La fibras

**Objetivo:** Conocer y valorar con los padres de familia y estudiantes sobre la importancia de la fibra en la alimentación en los seres humanos.

### Actividades

- ❖ Saludo de bienvenida a los participantes
- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de fibra y su importancia



### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

13 de Marzo - 8:00 a 8:45

## **Desarrollo**

### **Intervención de la docente**

Posteriormente se dará paso a la docente quien no dará a conocer sobre la importancia de la fibra en los seres humanos, también no da habla acerca de los productos alimenticios de la comunidad que contienen fibra.

### **Evaluación**

El investigador forma grupos de 10 estudiantes a cada uno de ellos se da una cartulina con el tronco (cuerpo humano) y se colocara alimentos ricos en fibra que se encuentran elaborados en fomix.

**Autor:** Segundo Supe

## Taller # 6

### Tema: Grasas

**Objetivo:** Establecer los tipos de grasa que son aptos para el consumo de los estudiantes de la Unidad "Casahuala"

### Actividades

- ❖ Saludo de bienvenida a los participantes
- ❖ Exposición del tema
- ❖ Concepto de grasa y su importancia

### Recursos

- ❖ Proyector
- ❖ Computador portátil
- ❖ Grabadora
- ❖ CD

### Responsables

- ❖ Investigador
- ❖ Maestra

### Beneficiarios

- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia

### Tiempo

15 de Marzo - 8:00 a 8:45



## **Desarrollo**

### **Intervención del investigador**

El investigador dará el concepto de grasa y la importancia en los seres humanos y las consecuencias que ocasionan cuando el consumo es en exageración.

### **Evaluación**

Se formara grupos de 10 estudiantes para empezar a armar el cuerpo humano y colocar los diferentes productos necesarios para el cuerpo humano, de esta manera elaborar un cuerpo sano, fuerte y apto para un buen rendimiento escolar.

Preguntas a los asistentes acerca del taller de alimentación nutritiva

**Autor:** Segundo Supe



## 6.7 Matriz de plan de acción

Tabla 38 Plan de acción



Fase o etapa	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsable	Tiempo
<b>Planeación del trabajo</b>	Determinar los lineamientos de ejecución de la propuesta	-Establecer un cronograma de trabajo -Estudio preliminar de la situación actual -Análisis de los datos obtenidos	Materiales: - Útiles de oficina - Internet - Económicos	Segundo Supe Investigador  Tutor	Octubre
<b>Aplicación de técnicas de investigación</b>	Determinar a través de la aplicación de técnicas de investigación la viabilidad de aplicación de la propuesta	-Diseño de estrategias de investigación -Validación de las estrategias de investigación -Aplicación de las estrategias de investigación	Materiales: - Útiles de oficina - Internet - Económicos	Segundo Supe Investigador  Tutor	Noviembre
<b>Análisis de la información</b>	Interpretar los resultados provenientes de la aplicación de las estrategias de investigación	Organización de la información en forma lógica mediante el desarrollo de un esquema de trabajo. Ordenar cada elemento de acuerdo a criterios previamente establecidos.	Materiales: - Útiles de oficina - Internet - Económicos	Segundo Supe Investigador  Tutor	Diciembre



<b>Estructuración de los talleres de capacitación</b>	Definir los parámetros de la elaboración de los talleres de capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Redacción</li> <li>-Elaboración de Talleres de capacitación</li> <li>-Recopilación de estrategias</li> <li>-Aplicación de estrategias para motivarles</li> <li>- Recopilación de material visual</li> </ul>	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Útiles de oficina</li> <li>- Internet</li> <li>- Cámara</li> <li>- Laptop</li> <li>- Económicos</li> </ul>	Segundo Supe Investigador    Tutor	Enero
<b>Validación de la información</b>	Validar la propuesta de talleres de capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estructuración de la propuesta final</li> <li>-Presentación a las autoridades pertinentes</li> <li>- Validación de la propuesta</li> <li>-Impresión del documento final</li> </ul>	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Útiles de oficina</li> <li>- Internet</li> <li>- Impresiones</li> <li>- Cámara</li> <li>- Económicos</li> </ul>	Segundo Supe Investigador    Tutor	Febrero



**Elaborado por:** Segundo Supe

## 6.8 Metodología: Modelo operativo

Tabla 39 Modelo operativo

Taller	Objetivo	Contenido	Actividad	Recursos	Responsables	Tiempo/fecha	Evaluación
1	Conocer y valorar los nutrientes existentes en los alimentos de la comunidad y la alimentación diaria de los estudiantes de la Unidad "Casahuala"	Alimentos necesarios para el cuerpo humano	<p>Dinámica: La máquina de los alimentos.</p>  <p>Conceptos básicos sobre la alimentación y su importancia</p>	Proyector Computadora CD	Investigador  Docente	04/03/2013  1 hora	Cuestionario que será contestado por los estudiantes.
2	Conocer y valorar los alimentos existentes en la comunidad ricos en vitaminas para el consumo diario de los estudiantes de la Unidad "Casahuala"	Vitaminas	<p>Rompecabezas: Formación de la cabeza.</p>  <p>Vitaminas: Concepto Importancia</p>	Proyector Computadora CD Cartulina Frutas en fomix	Investigador  Docente	06/03/2013  1 hora	Preguntas y respuestas

3	Identificar los diferentes alimentos que contienen carbohidratos, útiles para el ser humano.	Carbohidratos	<p>Rompecabezas: Formación de los brazos.</p>  <p>Carbohidratos: Concepto Importancia</p>	<p>Proyector Computadora CD Cartulina Frutas en fomix</p>	<p>Investigador  Docente</p>	<p>08/03/2013 1 hora</p>	Preguntas y respuestas
4	Conocer y valorar con los estudiantes sobre la importancia de las proteínas en los seres humanos.	Proteínas	<p>Rompecabezas: Formación de las piernas</p>  <p>Proteínas Concepto Importancia</p>	<p>Proyector Computadora CD Cartulina Frutas en fomix</p>	<p>Investigador  Docente</p>	<p>11/03/2013 1 hora</p>	Preguntas y respuestas

5	Concientizar con los padres de familia y los estudiantes sobre la importancia de la fibra en los seres humanos	Fibra	<p>Rompecabezas: Formación del tronco</p>  <p>Fibra: Concepto Importancia</p>	<p>Proyector Computadora CD Cartulina Frutas en fomix</p>	<p>Investigador Docente</p>	<p>13/03/2013 1 hora</p>	Preguntas y respuestas
6	Establecer los tipos de grasa que son aptos para el consumo de los estudiantes	Grasas	<p>Rompecabezas: Formación del cuerpo humano con las partes anteriores realizadas de fomix y cartulina.</p>  <p>Grasas Concepto Importancia</p>	<p>Proyector Computadora CD Cartulina Frutas en fomix</p>	<p>Investigador Docente</p>	<p>15/03/2013 1 hora</p>	Preguntas y respuestas

Elaborado por: Segundo Supe

## 6.9 Administración de la propuesta

Tabla 40 Administración de la propuesta

Actividades	Responsables	Presupuesto	Financiamiento
Selección de Bibliografía. Aplicación de instrumentos investigativos. Análisis e interpretación de Resultados. Aplicación y Ejecución de la Propuesta. Elaboración del Informe final. Defensa del proyecto de tesis ante el tutor del proyecto.	Segundo Supe  Docentes  Autoridades	Para la realización de este proyecto los gastos económicos ascienden a 200 dólares americanos.	Autofinanciamiento del investigador de este proyecto

Elaborado por: **Segundo Supe**

## 6.10 Previsión de la evaluación

**Tabla 41** Previsión de la evaluación

<b>Preguntas básicas</b>	<b>Explicación</b>
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, docentes, investigador.
¿Por qué evaluar?	Para determinar el grado de nutrición.
¿Para qué evaluar?	Para concientizar sobre la importancia de la alimentación y su influencia en el rendimiento escolar.
¿Qué evaluar?	La concientización de los estudiantes sobre la importancia de la alimentación.
¿Quién Evalúa?	Investigador
¿Cuándo Evaluar?	En la culminación de cada taller.
¿Cómo evaluar?	Aplicando un cuestionario.
¿Con que evaluar?	Cuestionario a los estudiantes.

**Elaborado por:** Segundo Supe

## **BIBLIOGRAFÍA**

**BALLESTER MARGARITA - 2000** - Evaluación como ayuda al aprendizaje, ed. Laboratorio Educativo, Caracas, Venezuela.

**BERMÚDEZ REV. GUSTAVO, 2010** - ¿Qué es la educación?

**BRUSCO, OSVALDO 1980**; Compendio de nutrición normal, ed. López, Buenos Aires.

**CARDONA I ROMEU VICTORIA.** - Educadora Familiar, 2003.

**CAPPELLETTI ISABEL FRANCHI 2004** - Evaluación educativa: Fundamentos y prácticas. Ed. Argentina S.A., Buenos Aires, Argentina.

**GARCÍA BLANDÓN PEDRO A. 1983** - Fundamentos de nutrición Editorial Universidad Estatal a distancia San José, Costa Rica.

**HEVIA BERNAL DAYSI** - Jefa del Departamento de Docencia Hospital Pediátrico Universitario "William Soler".

**SEIGNALET JEAN 1998** - La alimentación, la tercera medicina. Ed. RBA libros.

**RUÍZ DE PINTO LAURA, 2002** - Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina.

**RUIZ BERRIO, 1883** J. pedagogía y educación ante el siglo XXI

**SOCORRO CALVO BRUZOS 1991** - Educación para la salud en la escuela



## LINKOGRAFÍA

<http://www.saluddealtura.com>

<file:///G:/mala%20alimentacion%20escolar%202023.htm>

[file:///G:/Mala%20alimentaci%C3%B3n%20limita%20el%20rendimiento%20escolar%20\\_%20CHICAMA.PE.htm](file:///G:/Mala%20alimentaci%C3%B3n%20limita%20el%20rendimiento%20escolar%20_%20CHICAMA.PE.htm)

<http://www.utelvt.edu.ec/NuevaConstitucion.pdf>

<http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>

[http://www.vertic.org/media/National%20Legislation/Ecuador/EC\\_Ley\\_Organica\\_de\\_Salud.pdf](http://www.vertic.org/media/National%20Legislation/Ecuador/EC_Ley_Organica_de_Salud.pdf)

<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-alimentacion.html>

<http://www.zonadiet.com/nutricion/objetivo.htm#ixzz2NTfqzHI>

<http://repo.uta.edu.ec/>

<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/611>

# **ANEXOS**

## Anexo 1

### Tabla de la distribución del Chi-cuadrado

$g$ =grados de libertad  $p$ =área a la derecha

El valor  $x$  de la tabla cumple que para  $X$  es chi-cuadrado con  $g$  grados de libertad  $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.815	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.067	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.587	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.869	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	30.144	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	31.41	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	32.671	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	33.924	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	35.172	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.179	39.364	36.415	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	37.652	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	38.885	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	40.113	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	41.337	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	42.557	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	43.773	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588
35	66.619	53.203	49.802	46.059	40.223	34.336	29.054	24.797	22.465	20.569	14.688
40	73.403	59.342	55.758	51.805	45.616	39.335	33.66	29.051	26.509	24.433	17.917
45	80.078	65.41	61.656	57.505	50.985	44.335	38.291	33.35	30.612	28.366	21.251
50	86.66	71.42	67.505	63.167	56.334	49.335	42.942	37.689	34.764	32.357	24.674
55	93.167	77.38	73.311	68.796	61.665	54.335	47.61	42.06	38.958	36.398	28.173
60	99.608	83.298	79.082	74.397	66.981	59.335	52.294	46.459	43.188	40.482	31.738
65	105.988	89.177	84.821	79.973	72.285	64.335	56.99	50.883	47.45	44.603	35.362
70	112.317	95.023	90.531	85.527	77.577	69.334	61.698	55.329	51.739	48.758	39.036
75	118.599	100.839	96.217	91.061	82.858	74.334	66.417	59.795	56.054	52.942	42.757
80	124.839	106.629	101.879	96.578	88.13	79.334	71.145	64.278	60.391	57.153	46.52
85	131.043	112.393	107.522	102.079	93.394	84.334	75.881	68.777	64.749	61.389	50.32
90	137.208	118.136	113.145	107.565	98.65	89.334	80.625	73.291	69.126	65.647	54.156
95	143.343	123.858	118.752	113.038	103.899	94.334	85.376	77.818	73.52	69.925	58.022
100	149.449	129.561	124.342	118.498	109.141	99.334	90.133	82.358	77.929	74.222	61.918

## Anexo 2

N 1241

**RAFAEL CORREA DELGADO**

**PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA**

### **CAPÍTULO III. DE LOS NIVELES Y SUBNIVELES EDUCATIVOS**

**Art. 27.- Denominación de los niveles educativos.** El Sistema Nacional de Educación tiene tres (3) niveles: Inicial, Básica y Bachillerato.

El nivel de Educación Inicial se divide en dos (2) subniveles:

1. *Inicial 1*, que no es escolarizado y comprende a infantes de hasta tres (3) años de edad;
2. *Inicial 2*, que comprende a infantes de tres (3) a cinco (5) años de edad.

El nivel de Educación General Básica se divide en cuatro (4) subniveles:

1. *Preparatoria*, que corresponde a 1.º grado de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de cinco (5) años de edad;
2. *Básica Elemental*, que corresponde a 2.º, 3.º y 4.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 6 a 8 años de edad;
3. *Básica Media*, que corresponde a 5.º, 6.º y 7.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 11 años de edad; y,
4. *Básica Superior*, que corresponde a 8.º, 9.º y 10.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 12 a 14 años de edad.

El nivel de Bachillerato tiene tres (3) cursos y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 15 a 17 años de edad.

Las edades estipuladas en este reglamento son las sugeridas para la educación en cada nivel, sin embargo, no se debe negar el acceso del estudiante a un grado o curso por su edad. En casos tales como repetición de un año escolar, necesidades educativas especiales, jóvenes y adultos con escolaridad inconclusa, entre otros, se debe aceptar, independientemente de su edad, a los estudiantes en el grado o curso que corresponda, según los grados o cursos que hubiere aprobado y su nivel de aprendizaje.

### **CAPÍTULO IV. DEL BACHILLERATO**

**Art. 28.- Ámbito.** El Bachillerato es el nivel educativo terminal del Sistema Nacional de Educación, y el último nivel de educación obligatoria. Para el ingreso a este nivel, es requisito haber culminado la Educación General Básica. Tras la aprobación de este nivel, se obtiene el título de bachiller.

Página 11

**RAFAEL CORREA DELGADO**

**PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA**

**Art. 29.- Malla curricular.** El Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional define la malla curricular oficial del Bachillerato, que contiene el número de horas por asignatura que se consideran pedagógicamente adecuadas.

**Art. 30.- Tronco común.** Durante los tres (3) años de duración del nivel de Bachillerato; todos los estudiantes deben cursar el grupo de asignaturas generales conocido como "tronco común", que está definido en el currículo nacional obligatorio. Las asignaturas del tronco común tienen una carga horaria de treinta y cinco (35) períodos académicos semanales en primer curso, treinta y cinco (35) períodos académicos semanales en segundo curso, y veinte (20) períodos académicos semanales en tercer curso.

**Art. 31.- Horas adicionales a discreción de cada centro educativo.** Las instituciones educativas que ofrecen el Bachillerato en Ciencias tienen un mínimo de cinco (5) horas, por cada uno de los tres (3) años de Bachillerato, en las que pueden incluir asignaturas que consideren pertinentes de acuerdo a su Proyecto Educativo Institucional.

**Art. 32.- Asignaturas optativas.** En tercer año de Bachillerato, las instituciones educativas que ofertan Bachillerato en Ciencias tienen que ofrecer un mínimo de quince (15) horas de asignaturas optativas, a elección de los estudiantes, de acuerdo a la normativa emitida por el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

**Art. 33.- Bachillerato Técnico.** Los estudiantes que aprueben el primero o el segundo curso de Bachillerato Técnico pueden cambiar su opción de estudios e inscribirse en Bachillerato en Ciencias para el curso siguiente. Sin embargo, los estudiantes que se encuentren inscritos en Bachillerato en Ciencias no pueden cambiar su opción de estudios a Bachillerato Técnico. En lo demás, deben registrarse por la normativa que expida la Autoridad Educativa Nacional.

**Art. 34.- Formación complementaria en Bachillerato Técnico.** La formación complementaria adicional al tronco común es de un mínimo de diez (10) períodos semanales en primer curso, diez (10) períodos semanales en segundo curso, y veinticinco (25) períodos semanales en tercer curso.

**Art. 35.- Figuras profesionales.** Las instituciones educativas que ofrecen Bachillerato Técnico deben incluir, en las horas determinadas para el efecto, la formación correspondiente a cada una de las figuras profesionales, definidas por el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

### Anexo 3



**RED EDUCATIVA**

ACUERDO MINISTERIAL N.- 587  
ILLAHUA CHICO - QUISAPINCHA - AMBATO



Illahua Chico, febrero 07 de 2013

#### CERTIFICA


En calidad de Rector de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe "Casahuala", certifico que el señor Supe Cholota Segundo Rosendo estudiante de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Educación, realizó **la investigación sobre La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar** en los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica, el 22 y 23 de enero del 2013, para lo cual está en constancia y verificación con la Lic. Enrique Guamán y Lic. Pedro Casicana Docentes del nivel de esta institución.

Es todo cuanto puedo decir en Honor a la verdad, los señores pueden hacer uso de este documento como a bien tuvieren.

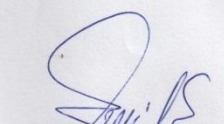
Atentamente,



Lic. Juan Paea Yuquilema  
RECTOR DE LA U.E.C.



Lic. Pedro Casicana  
DOCENTE DEL SEPTIMO  
AEGB. PARALELO "A"



Lic. Enrique Guamán  
DOCENTE DEL SEPTIMO  
AEGB. PARALELO "B"

## Anexo 4

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

### ENCUESTA DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

**OBJETIVO:** Conocer las relaciones dentro de la familia, de manera que se pueda identificar algunos problemas, para dar soluciones a los problemas existentes en los estudiantes.

**INSTRUCTIVO:**

El docente leerá cada uno de los enunciados.

Marque con una (X) el casillero correspondiente según su criterio.

**Nombre de la Institución:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Año General Básica:** Séptimo

**Paralelo:** Único

**CUESTIONARIO:**

**1. ¿Consumes frutas a diario?**

SI ( ) NO ( )

**2. ¿Consumes leche, huevos, queso en tu desayuno?**

SI ( ) NO ( )

**3. ¿Desayunas todos los días?**

SI ( ) NO ( )

**4. ¿Consumes papas fritas a diario?**

SI ( )

NO ( )

**5. ¿Usted presenta trabajos adicionales?**

SI ( )

NO ( )

**6. ¿Cumples con las tareas escolares enviadas a casa?**

SI ( )

NO ( )

**7. ¿Ocasionalmente realizas trabajos adicionales?**

SI ( )

NO ( )

**8. ¿Tus padres te ayudan con las tareas escolares?**

SI ( )

NO ( )

**9. ¿Tienes dificultades para realizar las tareas escolares?**

SI ( )

NO ( )

**10. ¿Consideras que la alimentación afecta en el rendimiento escolar?**

SI ( )

NO ( )



## Anexo 5

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

### ENCUESTA DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA

**OBJETIVO:** Conocer las relaciones dentro de la familia, de manera que se pueda identificar algunos problemas, para dar soluciones a los problemas existentes en los estudiantes

**INSTRUCTIVO:**

Lea detenidamente cada una de las preguntas de manera que pueda emitir su respuesta.

Marque con una (X) el casillero correspondiente según su criterio.

**Nombre de la Institución:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Año General Básica:** Séptimo

**Paralelo:** Único

### CUESTIONARIO

1. **¿Considera que el desinterés en los estudios es por la mala alimentación?**

SI ( )                      NO ( )

2. **¿Sus ingresos económicos alcanzan a cubrir los gastos alimenticios?**

SI ( )                      NO ( )

**3. ¿Proporciona una alimentación adecuada a su hijo/a?**

SI ( )                      NO ( )

**4. ¿Desayuna su hijo/a todos los días?**

SI ( )                      NO ( )

**5. ¿Detecta cansancio mental y físico en su hijo/a luego de regresar de clases?**

SI ( )                      NO ( )

**6. ¿Su hijo se distrae cuando realiza las tareas escolares?**

SI ( )                      NO ( )

**7. ¿Realiza su hijo/a voluntariamente las tareas enviadas por el profesor?**

SI ( )                      NO ( )

**8. ¿Controla las tareas enviadas por el profesor?**

SI ( )                      NO ( )

**9. ¿Acude al establecimiento y averigua sobre el rendimiento escolar a su hijo/a?**

SI ( )                      NO ( )

**10. ¿Considera que su hijo debe tener una buena alimentación para un buen rendimiento escolar?**

SI ( )                      NO ( )

## **Anexo 6**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

#### **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

#### **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

#### **ENCUESTA DIRIGIDO A DOCENTES**

**OBJETIVO:** Conocer las relaciones dentro de la familia, de manera que se pueda identificar algunos problemas, para dar soluciones a los problemas existentes en los estudiantes

**INSTRUCTIVO:**

Lea detenidamente cada una de las preguntas de manera que pueda emitir su respuesta.

Marque con una **(X)** el casillero correspondiente según su criterio.

**Nombre de la Institución:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Año General Básica:** Séptimo

**Paralelo:** Único

#### **CUESTIONARIO**

**1. ¿Usted dialoga con los estudiantes acerca de los tipos de alimentación?**

SI ( )                      NO ( )

**2. ¿Cree que la alimentación es importante?**

SI ( )                      NO ( )

**3. ¿Los estudiantes consumen alimentos nutritivos en el bar?**

SI ( )                      NO ( )

**4. ¿Considera importante el desayuno escolar?**

SI ( )                      NO ( )

**5. ¿Demuestra interés sus estudiantes en las horas de clases?**

SI ( )                      NO ( )

**6. ¿Existe creatividad en la mayoría de los estudiantes en clases?**

SI ( )                      NO ( )

**7. ¿Los estudiantes se duermen en las horas de clases?**

SI ( )                      NO ( )

**8. ¿Detecta cansancio mental en los estudiantes?**

SI ( )                      NO ( )

**9. ¿Cree que los estudiantes tienen interés por el estudio?**

SI ( )                      NO ( )

**10. ¿Usted piensa que la alimentación influye en el rendimiento escolar?**

SI ( )                      NO ( )

## Anexo 7

### Estudiantes del Séptimo Año de la Unidad Educativa “Casahuala”

Imagen 1 Estudiantes realizando la encuesta



Imagen 2 Estudiantes en horas de clases



Fuente: Unidad Educativa “Casahuala”

Tomado por: Segundo Supe

**Imagen 3 Estudiantes marcando la pregunta de la encuesta**



**Imagen 4 Estudiantes realizando tareas en clases**



**Fuente:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Tomado por:** Segundo Supe

**Imagen 5 Estudiantes terminando la encuesta**



**Imagen 6 Docente de la Unidad Educativa “Casahuala”**



**Fuente:** Unidad Educativa “Casahuala”

**Tomado por:** Segundo Supe

Anexo 4

**Cronograma de actividades**

Tabla 42 Cronograma de actividades

Nº	Nombre de la tarea	DURACIÓN																													
		Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Elaboración del Proyecto	■	■	■																											
2	Desarrollo del Capítulo I				■	■	■																								
3	Desarrollo del Marco Teórico							■	■	■																					
4	Recolección de Información											■	■	■																	
5	Procesamiento de Datos													■	■	■															
6	Análisis de Resultados y Conclusión																■	■	■												
7	Formulación de la Propuesta																			■	■	■									
8	Redacción del Informe Final																						■	■							
9	Transcripción del Informe																								■	■					
10	Presentación del Informe Final																										■	■			
11	Corrección y Presentación del Informe																												■	■	