



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

**Proyecto de tesis previo a la obtención del título de licenciados en  
Nutrición y Salud Comunitaria**

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES, DE SEXTO Y SÉPTIMO  
DE BÁSICA, DE LAS ESCUELAS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y  
LA SALLE. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN  
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA APORTAR EN EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LOS ESCOLARES. ÁREA URBANA, CANTÓN IBARRA.  
2013”**

**AUTORES:**

**DÁVILA CIFUENTES ESTEBAN VINICIO  
FLORES MORALES LUIS EDUARDO**

**DIRECTORA:**

**Dra. MARTHA ROBALINO B. Msc,**

**IBARRA 2013**

## APROBACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Directora de tesis: “**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES, DE SEXTO Y SÉPTIMO DE BÁSICA, DE LAS ESCUELAS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y LA SALLE. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA APORTAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESCOLARES. ÁREA URBANA, CANTÓN IBARRA. 2013**”, realizado por los egresados Esteban Vinicio Dávila Cifuentes y Luis Eduardo Flores Morales, de la **CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA** para optar por el grado de Licenciado en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe de que dicho trabajo reúne los requerimientos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública, por lo que autorizo su publicación.

En la ciudad de Ibarra, a los 24 días del mes de Octubre de 2013.



Dra. Martha Robalino Msc.

**DIRECTORA DE TESIS**

180184377-0



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO**  
**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Nosotros, Esteban Vinicio Dávila Cifuentes con cédula de identidad Nro. 1714302005 y Luis Eduardo Flores Morales, con cédula de identidad Nro. 1003564729, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autores de la obra o trabajo de grado denominado: **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES, DE SEXTO Y SÉPTIMO DE BÁSICA, DE LAS ESCUELAS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y LA SALLE. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA APORTAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESCOLARES. ÁREA URBANA, CANTÓN IBARRA. 2013”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)   
Dávila Cifuentes Esteban Vinicio  
C.I 171430200-5

(Firma)   
Flores Morales Luis Eduardo  
C.I: 100356472-9

Ibarra, a los 20 días del mes de Marzo de 2013.



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100356472-9		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	FLORES MORALES LUIS EDUARDO		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Calle 19 de enero.		
<b>EMAIL:</b>	luis-y-oscar@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2653535	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0982596020

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	171430200-5		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	DÁVILA CIFUENTES ESTEBAN VINICIO		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Quito (Valle de los Chillos)		
<b>EMAIL:</b>	ara.este_24@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	-	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0995337167

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES, DE SEXTO Y SÉPTIMO DE BÁSICA, DE LAS ESCUELAS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y LA SALLE. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA APORTAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESCOLARES. ÁREA URBANA, CANTÓN IBARRA. 2013”

<b>AUTOR (ES):</b>	Esteban Dávila y Luis Flores	
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2013/12/04	
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO		
<b>PROGRAMA:</b>	<b>PREGRADO</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>POSGRADO</b> <input type="checkbox"/>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciados en Nutrición y Salud Comunitaria	
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dra. Martha Robalino. Msc.	

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Luis Eduardo Flores Morales con cédula de identidad 100356472-9 y yo Esteban Vinicio Dávila Cifuentes con cédula de identidad 171430200-5 en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

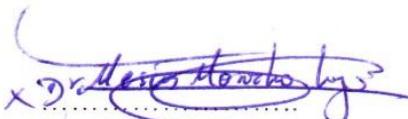
Ibarra, a 20 días del mes de Marzo de 2014

### Los Autores:

Firma:   
Dávila Cifuentes Esteban Vinicio  
C.I 171430200-5

Firma:   
Flores Morales Luis Eduardo  
C.I: 100356472-9

### Aceptación:

  
Ing. Betty Chávez.  
Encargada Biblioteca.

## **DEDICATORIAS**

*A Dios por protegerme durante mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.*

*A mi Madre quien nunca me permitió rendirme, siempre como una luz que irradia paciencia, fuerza y sabiduría, he triunfado gracias a su infinito amor.*

*A Victoria mi hija y Aracely mi esposa quienes han sido y son mi motivación, inspiración y felicidad, con mucho amor.*

## **ESTEBAN DAVILA**

*Dedico este proyecto de tesis que me ha costado tanto esfuerzo a las personas que más me han apoyado en el transcurso de estos años, dando sus consejos y aliento para seguir siempre adelante, ellos son mis padres Sara Morales y Ernesto Flores.*

*Y como no también nombrarle a la razón de ser de este nuevo logro en mi vida que son mi hijo Luis Fernando Flores y mi prometida Jenny Fuertes quienes con su amor y paciencia han sabido apoyarme y darme ánimos cuando más lo necesitaba los amo muchísimo.*

## **LUIS FLORES**

## AGRADECIMIENTOS

*“La gratitud, como ciertas flores, no se da en la altura y mejor reverdece en la tierra buena de los humildes”*

José Martí

A nuestras familias por apoyarnos incondicionalmente en nuestra formación tanto humana como académica.

A nuestros docentes quienes supieron guiarnos con sabiduría en la adquisición del conocimiento y nos ayudaron a conocer y desarrollar nuestras habilidades permitiéndonos así culminar con éxito nuestra formación de pregrado.

A nuestra tutora de tesis la Dra. Martha Robalino por ser la guía constante en la investigación y desarrollo de nuestro trabajo.

A las instituciones Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle, personal docente y estudiantes, que nos abrieron sus puertas y la colaboración brindada para la óptima aplicación de nuestro trabajo.

A nuestros amigos Enzo, Gina, Mariuxi, Roberto, Fernanda, Vane, Joselin, que con sus ocurrencias hemos vivido momentos especiales durante la formación universitaria, *“lo vivido nadie nos quita”*.

Gracias infinitas.

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>PAG.</b>
Portada.....	i
Aprobación del director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Lista de tablas.....	ix
Lista de Anexos.....	xi
Resumen.....	xii
Summary.....	xiii
Introducción.....	xiv
 <b>CAPÍTULO I</b>	
1. El problema.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
1.3 Justificación.....	4
1.4 Objetivos.....	4
1.4.1 Objetivo general.....	4
1.4.2 Objetivos específicos.....	5
1.5 Preguntas de investigación.....	6
 <b>CAPÍTULO II</b>	
2. Marco teórico.....	7
2.1 Educación.....	7
2.1.1 Definición de educación por diferentes actores.....	7

2.1.2 Elementos del proceso educativo.....	9
2.1.3 las fases del proceso didáctico son.....	11
2.2 Métodos de educación de adultos.....	12
2.2.1 Métodos didácticos.....	12
2.2.2 Métodos demostrativos.....	12
2.2.3 Métodos interrogatorios.....	13
2.2.4 Métodos activos.....	13
2.3 El aprendizaje basado en problemas.....	15
2.3.1 El proceso del aprendizaje con ABP.....	16
2.4 Educación alimentaria nutricional.....	17
2.4.1 Definición.....	17
2.4.2 Importancia de la educación alimentaria y nutricional (FAO).....	18
2.4.3 Función de la educación alimentario nutricional.....	19
2.4.4 La educación alimentaria y nutricional en el papel de promulgación del derecho a la alimentación.....	21
2.4.5 ¿Quién debe recibir educación alimentaria y nutricional?.....	21
2.4.6 En que consiste la educación alimentaria nutricional.....	22
2.4.7 Cuando resulta eficaz la educación alimentaria y nutricional.....	23
2.4.8 Promoción de la educación alimentaria y nutricional en las escuelas.....	24
2.4.9 Características de la educación alimentaria y nutricional.....	25
2.4.10 Nutrición y aprendizaje.....	26
2.5 Relación de los contenidos de alimentación y nutrición con respecto al plan nacional del buen vivir y la reforma educativa.....	28
2.5.1 Cumplir los objetivos de desarrollo del milenio.....	30
2.6 Experiencias de educación alimentaria y nutricional.....	31
2.6.1 Educación alimentaria nutricional de salud, con lecciones educativas en la escuela de la comunidad de la Rinconada del cantón Ibarra, provincia de Imbabura.....	31
2.6.2 La educación alimentaria en el Perú.....	32
2.6.3 Estudios relacionados con la educación alimentaria nutricional....	34

2.7 Mejoramiento del rendimiento escolar a través de la nutrición.....	35
2.7.1 Formación a profesores sobre alimentación y nutrición.....	36
2.7.2 Las propuestas metodológicas abarcan diferentes aspectos.....	37
2.7.3 Contenidos de educación y nutrición en las escuelas.....	39
2.7.4 Etapas de formulación de la intervención educativa en alimentación y nutrición.....	41
2.7.5 Elaboración de la propuesta de una programa de educación alimentaria nutricional.....	43
2.8 Modelo educativo.....	43
2.8.1 Componentes básicos de un módulo.....	43
2.9 Situación actual de la educación nutricional en el Ecuador.....	45
2.10 Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA).....	46

### **CAPÍTULO III**

3. Materiales y métodos.....	49
3.1 Tipo de estudio.....	49
3.2 Localización.....	49
3.3 Población.....	49
3.4 Identificación de variables.....	50
3.5 Operacionalización de variables.....	51
3.6 Materiales y equipos.....	53
3.7 Métodos, técnicas y procedimientos para la recolección de datos...	53

### **CAPITULO IV**

4. Resultados.....	55
4.1 Descripción general de la población estudiantil encuestada.....	55
4.2 Diagnóstico de la situación educativa en alimentación y nutrición..	56
4.3 Conocimientos, actitudes y prácticas de los docentes en relación a alimentación y nutrición .....	61

4.4 Conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes en relación a la alimentación y nutrición .....	69
4.5 Resultados de la validación del material educativo .....	96
4.6 Conclusiones .....	104
4.7 Recomendaciones .....	105
Bibliografía.....	106
Anexos.....	108

## LISTA DE TABLAS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Distribución por edades de los niños encuestados.	<b>55</b>
<b>Tabla 2</b> Niveles y áreas de desempeño de los docentes.	<b>57</b>
<b>Tabla 3</b> Utilización por parte de los docentes sobre los temas de Alimentación y Nutrición durante el periodo lectivo.	<b>58</b>
<b>Tabla 4</b> Ranking de fuentes más utilizadas por los docentes para la impartición de los conocimientos sobre alimentación y nutrición.	<b>59</b>
<b>Tabla 5</b> Opinión sobre el aporte de información de los manuales escolares.	<b>60</b>
<b>Tabla 6</b> Conocimientos de los docentes sobre funciones de los alimentos y efectos de sus consumos.	<b>61</b>
<b>Tabla 7</b> Frecuencia de inclusión familiar por parte de docentes en temas de alimentación y nutrición.	<b>63</b>
<b>Tabla 8</b> Frecuencia familiar de consumo de alimentos por parte de los docentes.	<b>65</b>
<b>Tabla 9</b> Número de comidas diarias realizadas por los docentes encuestados.	<b>67</b>
<b>Tabla 10</b> Formas de preparaciones más frecuentes según los docentes encuestados.	<b>67</b>
<b>Tabla 11</b> Momentos de comidas realizadas según los docentes encuestados.	<b>68</b>
<b>Tabla 12</b> Conocimientos de los alimentos saludables según los escolares encuestados.	<b>69</b>
<b>Tabla 13</b> Conocimientos sobre alimentos no saludables según los escolares encuestados.	<b>70</b>
<b>Tabla 14</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de los lácteos según grado y escuela.	<b>71</b>
<b>Tabla 15</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las carnes según grado y escuela.	<b>72</b>

<b>Tabla 16</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre el consumo elevado de fiambres, embutidos y hamburguesas según grado y escuela.	<b>73</b>
<b>Tabla 17</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las frutas según grado y escuela.	<b>74</b>
<b>Tabla 18</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las vegetales según grado y escuela.	<b>75</b>
<b>Tabla 19</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre los efectos del consumo de gaseosas y jugos comerciales según grado y escuela.	<b>76</b>
<b>Tabla 20</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre los efectos del consumo elevado de golosinas y snacks según grado y escuela.	<b>77</b>
<b>Tabla 21</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre conservación de alimentos por frio según grado y escuela.	<b>78</b>
<b>Tabla 22</b> Conocimientos de los escolares encuestados sobre higiene personal según grado y escuela.	<b>79</b>
<b>Tabla 23</b> Hábito del desayuno en los escolares encuestados.	<b>80</b>
<b>Tabla 24</b> Razones por las cuales los niños no desayunan.	<b>81</b>
<b>Tabla 25</b> Preferencias Alimentarias de los Escolares.	<b>82</b>
<b>Tabla 26</b> Número de comidas diarias realizadas por los escolares.	<b>84</b>
<b>Tabla 27</b> Distribución de los niños encuestados que comen en los recreos.	<b>85</b>
<b>Tabla 28</b> Consumo de alimentos durante el recreo por parte de los Niños.	<b>86</b>
<b>Tabla 29</b> Alimentos Traídos de la Casa Según Grado y Escuela.	<b>88</b>
<b>Tabla 30</b> Alimentos Comprados en el Bar Escolar.	<b>89</b>
<b>Tabla 31</b> Escolares que Traen Alimentos del Hogar y Compran en el Bar Escolar en Ambas Escuelas.	<b>90</b>
<b>Tabla 32</b> Frecuencia de Consumos de Alimentos de los Niños y Niñas Encuestadas en las Escuelas.	<b>91</b>

<b>Tabla 33</b> Evaluación del formato del módulo.	<b>96</b>
<b>Tabla 34</b> Evaluación del Texto utilizado en el módulo.	<b>97</b>
<b>Tabla 35</b> Evaluación del Lenguaje utilizado en el módulo.	<b>98</b>
<b>Tabla 36</b> Evaluación de las Imágenes utilizadas en el módulo.	<b>99</b>
<b>Tabla 37</b> Evaluación de los contenidos representados en el módulo.	<b>100</b>

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES, DE SEXTO Y SÉPTIMO DE BÁSICA, DE LAS ESCUELAS VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA Y LA SALLE. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA APORTAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESCOLARES. ÁREA URBANA, CANTÓN IBARRA. 2013”**

**AUTORES:  
DÁVILA CIFUENTES ESTEBAN VINICIO  
FLORES MORALES LUIS EDUARDO**

**DIRECTORA:  
Dra. MARTHA ROBALINO B. Msc.**

## **RESUMEN**

La educación alimentaria y nutricional en la etapa escolar es una estrategia para poder prevenir alteraciones en la alimentación de los niños, el objetivo de este trabajo se centró en el análisis de los conocimientos, actitudes y prácticas de docentes y estudiantes de las escuelas; Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle de la ciudad de Ibarra. En la investigación realizada por medio de encuestas a los estudiantes se encontró; escasos conocimientos sobre los alimentos y sus funciones, prácticas de nutrición inadecuadas, y actitudes poco saludables en su alimentación cotidiana, agrupando los resultados y los análisis concluimos que; los estudiantes no poseen una guía educativa sobre alimentación y nutrición en las escuelas. La investigación realizada a los docentes acerca de los niveles de enseñanza en alimentación y nutrición presenta resultados desfavorables, no poseen material de enseñanza que supla las necesidades de los niños en edad escolar, los existentes otorgados por el Ministerio de Salud Pública y lo consultado es insuficiente, incompleto e inaplicable, por lo tanto se les dificulta enseñar y a su vez se carece de tareas dirigidas para reforzar el conocimiento; debido a esto no hay interés por educar sobre el tema. Planteamos una propuesta educativa, alternativa, con los resultados obtenidos. Elaboramos y validamos un módulo sobre Educación Alimentaria y Nutricional para Escolares, la propuesta contiene temas básicos para la edad, como: recomendaciones nutricionales y porciones diarias, descripción de los alimentos, alimentación y salud, protección sanitaria de los alimentos y hábitos de vida saludable.

## **SUMMARY**

The Food and nutrition education at school stage is a strategy to prevent alterations in feeding children; the aim of this work was focused on the analysis of knowledge, attitudes and practices of teachers and school students; “Victor Manuel Peñaherrera” and La “Salle” of Ibarra city. In research made through surveys to the students was found; little knowledge about food and its functions, inadequate nutrition practices and unhealthy attitudes in their daily diet, grouping together the results and the analyses we concluded that: students do not have an educative guide on food and nutrition in schools. Research conducted for teachers about teaching levels in the feeding and nutrition presents unfavorable results, have no teaching material that replace the needs of children at school age, existing awarded by the Ministry of Public Health and consulted is insufficient, incomplete and unenforceable. Therefore find it difficult to teach and in turn lacks tasks directed in order to reinforce the knowledge; because of there is no interest to educate on the theme. We propose an educational proposal with the results obtained. We elaborated and validated a module about Food and nutrition Education for Pupils, the proposal contains basic themes for age, such as nutrition recommendations and servings and daily rations, description of food, feeding and health, sanitary protection of the food and healthy life habits.

## INTRODUCCIÓN

Las escuelas pueden contribuir de forma decisiva a los esfuerzos de los países para lograr la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional. Los niños deben ser considerados como los consumidores adultos de mañana. Las costumbres alimentarias se aprenden a tempranas edades y las escuelas desempeñan un papel importante al promover buenos hábitos de selección alimentaria y pautas dietéticas sanas y sostenibles.

El enfoque de la FAO en materia de educación nutricional impartida en las escuelas tiene como propósito crear actitudes y habilidades nutricionales positivas, promover comportamientos alimentarios sanos a lo largo de toda la vida, por eso es importante que haya una buena guía de alimentación y nutrición durante el periodo escolar, se puede decir que América Latina da gran valor al educar a niños sobre prácticas alimentarias saludables, introduciendo materias netamente de alimentación y nutrición, esto se debe a que el continente tiene los más altos índices de desnutrición, obesidad y de carencias de micronutrientes. Ecuador entre los años venideros ha tenido grandes cambios en la educación y también en el sistema de salud; la promoción de la educación básica gratuita y la atención del sistema de salud a las enfermedades generadas por una mala alimentación, nos muestra pautas para empezar una intervención de prevención y futuros resultados positivos a nivel nutricional en la sociedad.

El ministerio de educación en la malla curricular para las escuelas se plantea temas sobre alimentación saludable en la materia de ciencias naturales, es necesario estudiar el impacto sobre las actitudes, conocimientos y prácticas de los estudiantes, determinando en datos estadísticos hasta que medida está llegando la información, como se utiliza en la vida cotidiana, cuáles son las preferencias alimentarias a partir del aprendizaje en alimentación y nutrición, la importancia del rol familiar durante

el proceso de enseñanza en costumbres alimentarias además de evaluar a docentes en : como imparten los conocimientos, la investigación adquirida y la información transmitida en el tema de nutrición, para conocer las actitudes sobre alimentación sana, hábitos alimenticios, comportamientos y preferencias alimentarias en la vida cotidiana.

El presente trabajo incluye dos escuelas: Víctor Manuel Peñaherrera (fiscal) ubicada en las calles Sánchez y Cifuentes y Av. Teodoro Gómez, también en la escuela particular la Salle ubicada en la Av. Bolívar y la calle Cristóbal Colon En donde se evaluó a docentes y estudiantes con características independientes para el grupo de población con diferentes características socioeconómicas lo que marcó el acceso a los alimentos, preferencias alimentarias y costumbres. Es común que en una sociedad de clase media baja, las madres que se encargan de la alimentación de los niños se preocupan más en cantidad que en calidad, debido a sus ingresos económicos, por otro lado las madres de clase media alta pensarán más en variedad que en calidad; es muy importante tomar en cuenta como se ve influenciada la alimentación de los niños, por ello se plantea el desarrollo de un módulo educativo, que sirva como guía para los docentes y así puedan transmitir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición saludable tanto a estudiantes como a padres de familia.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Los escolares ecuatorianos tienen hábitos alimentarios poco saludables, se ha observado que muchos de ellos van a la escuela sin desayunar, consumen alimentos con alta densidad energética (salchipapas, mote con chicharrón, entre otros) y no consumen frutas y vegetales, a esto se suma la insuficiente actividad física por falta de orientación en la formación de estilos de vida saludables por parte de sus padres y profesores.

Algunos estudios realizados por la organización mundial de la salud en el año de 1998 muestran que los escolares ecuatorianos presentan problemas nutricionales como retardo en talla, sobrepeso y obesidad, anemia, parasitosis, entre otros por lo que, se considera que la educación alimentaria y nutricional en la escuela representa una forma eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte.

Los niños escolares, es uno de los grupos prioritarios que deben recibir educación nutricional porque una alimentación y nutrición saludable es importante para su desarrollo físico y mental, en esta etapa necesitan de orientación para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables, como futuros padres, los escolares jugarán un papel importante en el desarrollo de sus hijos y como miembros de familia, constituyen un

importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad. (FAO, 2011)<sup>1</sup>

Según algunos organismos internacionales, los programas que fomentan la salud a través de la escuela son básicos para alcanzar la meta de salud y educación para todos. En Ecuador, el sistema educativo está experimentando cambios por lo que es oportuno que todos sus miembros, escolares, profesores y padres de familia se conviertan de alguna forma en protagonistas del cambio.

En nuestro país la educación nutricional es responsabilidad del profesor, se desarrolla dentro de la asignatura de Ciencias Naturales a través de los procesos docente – educativo del nivel primario, buscando información por diferentes vías: a través de la prensa, alguna bibliografía especializada, preguntando a especialistas en la materia, entre otras Sin embargo, se necesitan políticas para facilitar apoyo y recursos a los programas nutricionales.

Estas fuentes de información si bien son válidas, no resultan suficientes; tomando en cuenta, el poco tiempo del que disponen los profesores, para la búsqueda de información y su preparación en este tema; pues un profesor debe trabajar con un número considerable de escolares, sin contar, con las diversas responsabilidades y tareas que tiene que asumir: “por lo que les queda muy poco tiempo”, para el resto de las actividades, entre ellas la búsqueda de información.

La capacitación a los maestros en alimentación y nutrición del escolar resulta de gran importancia para que orienten a su vez a los estudiantes, esta debe partir de la determinación de las necesidades educativas, mediante el diagnóstico y el enfoque didáctico de la educación nutricional a través de varias asignaturas, centrándose la atención en el trabajo con los

contenidos, métodos y medios para el desarrollo de este tema. (Corani, 2011)<sup>2</sup>

El propósito de la educación en nutrición en la escuela, es lograr que los niños y niñas adquieran competencias para valorar las propiedades nutricionales de los alimentos, conocer las formas de combinarlos para aprovecharlos mejor, y aprender técnicas de producción agrícola para cultivar un huerto escolar o familiar. Ello conlleva a fijar criterios para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar.

Por lo expuesto, es indispensable la intervención en educación alimentaria y nutricional a nivel escolar que contribuya al mejoramiento de los conocimientos de los profesores y alumnos, en la etapa escolar para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, incidir en la modificación de actitudes y conductas, motivar la participación activa y comprometida en actividades que propicien una mejor calidad de vida para la familia y la comunidad.

## **1.2.- Formulación del problema:**

¿Cuentan las instituciones educativas primarias, con módulos educativos que permitan ampliar los conocimientos, mejorar las actitudes y desarrollar practicas, suficientes para que los estudiantes adopten hábitos nutricionales saludables en esta etapa de formación?

¿Cuál es el conocimiento, actitudes y practicas alimentarias-nutricionales de Docentes y estudiantes de ambas escuelas y si cuentan con material educativo en alimentación y nutrición?

### **1.3.- Justificación**

La Educación Alimentario Nutricional en la escuela, es una de las estrategias que puede contribuir a la promoción de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para la prevención, control y mejora de los problemas nutricionales en los escolares.

En nuestro país, la educación alimentaria nutricional no se incluye en los planes ni programas de estudio para complementar la educación básica de los niños(as), por lo que se considera importante desarrollar y validar un módulo de capacitación para los maestros con contenidos que ayuden a los escolares a consumir una alimentación saludable y practicar estilos de vida saludables, para mejorar tanto en la escuela como fuera de ella los problemas nutricionales frecuentes.

Así mismo, el Ministerio de Educación en sus políticas, plantea la urgencia de dar una educación de calidad en los diferentes niveles de educación básica, por lo que es oportuno identificar y validar un propuesta educativa de capacitación que sirva para capacitar a los docentes en temas relacionados con hábitos alimentarios y estilos de vida saludables y establecer bases para futuros estudios.

### **1.4.-Objetivos**

#### **1.4.1.- General**

Evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas en alimentación y nutrición de docentes y estudiantes para diagnosticar la situación actual de la educación alimentaria y nutricional en las escuelas e intervenir con una

propuesta educativa que cubran las necesidades básicas relacionadas con el desarrollo integral de los escolares.

#### **1.4.2.- Específicos**

1. Identificar y evaluar los planes de estudio en la educación básica sobre educación alimentaria y nutricional.
2. Determinar los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas a través de encuestas, de docentes y estudiantes de los sextos y séptimos de educación básica de las escuelas; Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.
3. Elaborar y validar un módulo educativo que guie los conocimientos y mejore las prácticas alimentarias, a través de educación nutricional de acuerdo a los resultados encontrados en la investigación.

### **1.5.- Preguntas de investigación:**

- ¿Existen temas sobre alimentación y nutrición en la educación básica y cubren las necesidades de los docentes para impartir estos temas?
- ¿Los conocimientos que tienen los docentes sobre la alimentación del escolar son suficientes para su entrega a los escolares?
- ¿Qué nivel de conocimientos tienen los escolares sobre alimentación y nutrición saludable?
- ¿Cuáles son las actitudes y prácticas alimentarias – nutricionales de los escolares a partir de la educación que reciben en la escuela?
- ¿El módulo elaborado es útil para impartir conocimientos, actitudes y prácticas en los estudiantes?

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Educación**

##### **2.1.1. Definición de Educación por diferentes actores**

**Pitágoras:** “Es templar el alma para las dificultades de la vida.”

**Platón:** La educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamada, de la que procede y hacia la que dirige. Por tanto “La educación es la desalineación, la ciencia es liberación y la filosofía es alumbramiento”.

**Erich Fromm:** “La educación consiste en ayudar al niño a llevar a la realidad lo mejor de él.”

**Piaget:** “Es forjar individuos, capaces de una autonomía intelectual y moral y que respeten esa autonomía del prójimo, en virtud precisamente de la regla de la reciprocidad.”

**Willmann:** “La educación es el influjo previsor, directriz y formativo de los hombres maduros sobre el desarrollo de la juventud, con miras a hacerla participar de los bienes que sirven de fundamento a la sociedad.”

**Coppermann:** “La educación es una acción producida según las exigencias

de la sociedad, inspiradora y modelo, con el propósito de formar a individuos de acuerdo con su ideal del hombre en sí.”

**Kant:** “La educación, según Kant, es un arte cuya pretensión central es la búsqueda de la perfección humana.”

**Durkheim:** “La educación como la acción ejercida por los adultos sobre los jóvenes”.

**Aristóteles:** La educación es de carácter algo material y entiende que solo mediante la relación del individuo con otras personas se puede hacer un hombre: si esta relación es cualificada puede llegar a ser un buen hombre.

**John Dewey:** La educación es “una constante reorganización o reconstrucción de la experiencia que da sentido a la experiencia que se tiene y aumenta la capacidad de dirigir el curso de la subsiguiente.”

**Rousseau:** Es un proceso continuo que empieza desde el nacimiento y sigue el desarrollo natural de las facultades latentes del ser humano: la sensación, memoria y comprensión. (Autores, 2013)<sup>3</sup>

De toda esta recopilación acerca de la definición de la educación podemos elaborar una definición más correcta.

“La educación es un proceso intencional, en el que tanto educador, encargado de transmitir el conocimiento; como el alumno, con sus capacidades, se ponen en juego para conseguir un perfeccionamiento del individuo. En este proceso, el educando tiene que tener en cuenta la totalidad del educando para conseguir llevarle hasta el fin deseado.” (Autores, 2013)<sup>4</sup>

## **2.1.2. Elementos del Proceso Educativo**

### **a) El problema**

Es la situación que presenta un objeto y que genera en alguien una necesidad. Así pues, el encargo social es un problema, porque en este se concreta la necesidad que tiene la sociedad de preparar a sus ciudadanos con determinada formación, con determinados conocimientos, habilidades y valores para actuar en un contexto social en una época dada. El problema es el componente de estado que posee el proceso docente-educativo como resultado de la configuración que adopta el mismo sobre la base de la relación proceso-contexto social y que se manifiesta en el estado inicial del objeto que se selecciona, como proceso, que no satisface la necesidad de dicho contexto social. En su desarrollo, se transforma y alcanza el objetivo, lo que implica la solución de dicho problema

### **b) El objeto**

Es la parte de la realidad portador del problema. Es decir, el objeto es un aspecto del proceso productivo o de servicio, en el cual se manifiesta la necesidad de preparar o superar a obreros o a profesionales para que participen en la solución del problema, que se resuelve inmerso en el proceso de formación del ciudadano. El objeto es aquel componente del proceso docente-educativo que expresa la configuración que este adopta como portador del problema y que en su desarrollo lo transforma, dándole solución a dicho problema y alcanzando el objetivo.

### **c) El objetivo**

Es la aspiración que se pretende lograr en la formación de los ciudadanos del país y en particular de las nuevas generaciones, para resolver el problema. El objetivo es el componente de estado que posee

el proceso docente-educativo como resultado de la configuración que adopta el mismo sobre la base de la relación proceso-contexto social y que se manifiesta en la precisión del estado deseado o aspirado que se debe alcanzar en el desarrollo de dicho proceso para resolver el problema.

#### **d) Contenido**

Para alcanzar ese objetivo el estudiante debe formar su pensamiento, cultivar sus facultades, mediante el dominio de una rama del saber, y que está presente en el objeto en que se manifiesta el problema. El contenido es el componente del proceso docente-educativo que expresa la configuración que este adopta al precisar, dentro del objeto, aquellos aspectos necesarios e imprescindibles para cumplimentar el objetivo y que se manifiesta en la selección de los elementos de la cultura y su estructura de los que debe apropiarse el estudiante para alcanzar los objetivos

#### **e) Método**

Es la secuencia u ordenamiento del proceso docente-educativo. Es el componente didáctico que con sentido lógico y unitario estructura el aprendizaje y la enseñanza desde la presentación y construcción del conocimiento hasta la comprobación, evaluación y rectificación de los resultados.

#### **f) Formas de enseñanza**

Aspectos organizativos más externos. El proceso docente-educativo se organiza en el tiempo, en un cierto intervalo de tiempo, en correspondencia con el contenido a asimilar y el objetivo a alcanzar; así mismo, se establece una determinada relación entre los estudiantes y el profesor.

### **g) Medio de enseñanza**

Son todos aquellos elementos del proceso docente que le sirven de soporte a los métodos de enseñanza para posibilitar el logro de los objetivos propuestos. Por esto se dice que los medios son atributos legítimo, obligatorio y necesario para la revelación de los conocimientos contemporáneos y el desarrollo de habilidades y actitudes requeridas por los estudiantes. El proceso docente-educativo se desarrolla con ayuda de algunos objetos, como son, el pizarrón, la tiza, los equipos de laboratorios.

### **h) El resultado**

Es el componente que expresa las transformaciones que se lograron alcanzar en el escolar; es el producto que se obtiene del proceso. El resultado es un componente de estado que posee el proceso docente-educativo como consecuencia de la configuración que adopta el mismo sobre la base de la relación proceso-contexto social y que se manifiesta en el estado final alcanzado en dicho proceso, que satisface o no el objetivo programado. (EcuRed, 2013)<sup>5</sup>

### **2.1.3. Las fases del proceso didáctico**

Motivación, presentación, desarrollo, fijación, integración, control y rectificación del aprendizaje. Estos se caracterizan por ser dinámicos ya que implican una serie de cambios, son flexibles porque se pueden desarrollar en formas diversas, también tienen etapas bien definidas; son jerarquizables y se pueden integrar unos con otros. (Vásquez, 2009)<sup>6</sup>

## **2.2 Métodos de educación de adultos**

Los métodos educativos pueden clasificarse de diferentes formas según qué aspectos de los mismos se tome como referencia.

G Sarrouy, clasifica los métodos educativos basándose en la relación profesor-alumno de la siguiente manera:

### **2.2.1. Métodos didácticos:**

Estos métodos supone que es suficiente hablar a la inteligencia por lo cual la formación es esencialmente intelectualista y pretende transmitir un saber. Los métodos didácticos se pueden simbolizar por el modelo formador (A) y formado (B)

El formador A, explica, expone, habla, actúa, alimenta, es activo.

El formado, el alumno escucha, recibe, es alimentado, es relativamente pasivo, ya que su actividad se limita a elaborar mentalmente a partir de materiales que le suministra el formador. El alumno es dependiente, carece de iniciativa. La afectividad no se toca para nada en este tipo de formación, casi exclusivamente intelectual, en la cual la transmisión del saber se realiza por conducto de la inteligencia, el juicio y la memoria.

### **2.2.2. Métodos demostrativos**

Pretenden que el individuo adquieran ciertos hábitos, desarrolle determinados reflejos que le permitan actuar con rapidez y competencia en las situaciones ordinarias de su vida, es decir, que posea un “saber-hacer”.

Los métodos demostrativos pueden representarse con el modelo del reflejo condicionado. A, produce una señal externa, S.E: que desata un reflejo o cadena de reflejos B, de modo que cada vez que B, se encuentre ante la señal del tipo S.E: responderá con las reacciones adquiridas durante el curso de formación. Aquí no entra en juego la inteligencia, sino los automatismos y la infraestructura nerviosa.

### **2.2.3. Métodos interrogatorios**

Él instructor habla, plantea las preguntas, él alumno escucha, responde, y descubre. Este método se aplica generalmente en forma de lección interrogativa y la sistematización moderna del mismo es la enseñanza programada.

### **2.2.4 Métodos activos**

Pueden compararse con la catálisis química. A, cataliza a B, es decir, pone en acto las potencialidades que B posee. A su vez, los métodos activos se dividen en métodos de entrenamiento y de evolución. En los métodos de entrenamiento los participantes discuten, afrontan el tema en su conjunto, interaccionan, descubren las soluciones.

El animador coopera con el grupo, le ayuda en el nivel de los métodos aporta información útil, complementaria de la que proporcionan los participantes.

Entre estos métodos está el método del entrenamiento mental y los métodos de lectura rápida.

Los métodos de entrenamiento se han llamado también métodos semiactivos. Los métodos de evolución, también llamados métodos psicosociológicos o de formación en profundidad tratan de lograr esencialmente una evolución o modificación de las creencias y actitudes llegando a poner en cuestión los hábitos mentales, los prejuicios.

En estos métodos los participantes coexisten, discuten, y evolucionan. El psicólogo reenvía al grupo su propia imagen para facilitar la evolución de los participantes (regulación)

Entre estos métodos se clasifican el método de orientación no directiva o rogeriano, el método del caso, el grupo de formación (T-grupo), el método de la creatividad y el psicodrama.

Los métodos pueden clasificarse también tomando como referencia el campo de la formación en el que tienen eficacia preferente.

En la formación de la persona se puede considerar tres aspectos principales:

- Lo que sabe (saber)
- Lo que sabe hacer (saber hacer)
- La forma de comportarse (saber ser)

Para la adquisición de conocimientos (saber) son especialmente útiles los métodos didácticos y los interrogativos (clase, conferencias, enseñanza programada)

Para el aprendizaje de un saber hacer o el desarrollo de aptitudes los métodos más adecuados son los demostrativos.

Y para conseguir modificaciones del comportamiento, saber ser, sólo sirven los métodos activos, especialmente los de evolución, psicosociológicos o de formación en profundidad. (G, 2010)<sup>7</sup>

### **2.3. El aprendizaje basado en problemas**

Consiste en que un grupo de estudiantes de manera autónoma, aunque guiados por el profesor, deben encontrar la respuesta a una pregunta o solución a un problema de forma que al conseguir resolverlo correctamente suponga que los estudiantes tuvieron que buscar, entender e integrar y aplicar los conceptos básicos del contenido del problema así como los relacionados. Los estudiantes, de este modo, consiguen elaborar un diagnóstico de las necesidades de aprendizaje, construir el conocimiento de la materia y trabajar cooperativamente.

En sentido estricto, el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) no requiere que se incluya la solución de la situación o problema presentado. Al inicio de una materia, el estudiante no tiene suficientes conocimientos y habilidades que le permitan, en forma efectiva, resolver el problema. El objetivo, en estas etapas, es que el estudiante sea capaz de descubrir qué necesita conocer para avanzar en la resolución de la cuestión propuesta (diagnóstico de necesidades de aprendizaje). A lo largo del proceso educativo, a medida que el estudiante progresa en el programa se espera que sea competente en planificar y llevar a cabo intervenciones que le permitirán, finalmente resolver el problema de forma adecuada (construcción del conocimiento). Y todo ello, trabajando de manera cooperativa.

El ABP facilita, o fuerza, a la interdisciplinariedad y la integración de conocimiento, atravesando las barreras propias del conocimiento fragmentado en disciplinas y materias.

### 2.3.1. El proceso de aprendizaje con ABP

Las diferencias entre el aprendizaje tradicional y el ABP se presentan en el siguiente gráfico de forma esquemática. Básicamente, la diferencia fundamental está en el carácter lineal del proceso de aprendizaje que se genera en el primero y el carácter cíclico del segundo. En el aprendizaje tradicional, la identificación de necesidades de aprendizaje y la exposición de conocimientos está a cargo del profesor (tiene principio y fin en la actividad docente). En el ABP, el alumno adquiere el máximo protagonismo al identificar sus necesidades de aprendizaje y buscar el conocimiento para dar respuesta a un problema planteado, lo que a su vez genera nuevas necesidades de aprendizaje.

Morales y Landa establecen que el desarrollo del proceso de ABP ocurre en ocho fases:

1. **Leer y analizar el problema:** se busca que los alumnos entiendan el enunciado y lo que se les demanda
2. **Realizar una lluvia de ideas:** supone que los alumnos tomen conciencia de la situación a la que se enfrentan.
3. **Hacer una lista de aquello que se conoce:** implica que los alumnos recurran a aquellos conocimientos de los que ya disponen, a los detalles del problema que conocen y que podrán utilizar para su posterior resolución.
4. **Hacer una lista con aquello que no se conoce:** este paso pretende hacer consciente lo que no se sabe y que necesitarán para resolver el problema, incluso es deseable que puedan formular preguntas que orienten la resolución del problema.

5. **Hacer una lista con aquello que necesita hacerse para resolver el problema:** los alumnos deben plantearse las acciones a seguir para realizar la resolución.
6. **Definir el problema:** se trata concretamente el problema que van a resolver y en el que se va a centrar
7. **Obtener información:** aquí se espera que los alumnos se distribuyan las tareas de búsqueda de la información
8. **Presentar resultados:** en este paso se espera que los alumnos que hayan trabajado en grupo estudien y comprendan, a la vez que compartan la información obtenida en el paso 7, y por último que elaboren dicha información de manera conjunta para poder resolver la situación planteada.(Landa, 2009)<sup>8</sup>

## **2.4. Educación Alimentaria Nutricional**

### **2.4.1. Definición**

La educación nutricional podemos definirla básicamente como “el proceso por el cual las creencias y las actitudes, las influencias ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos, conducen al establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundados, prácticos y acordes con las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos”. (Akamine, 2010)<sup>9</sup> Más recientemente, Beghin en el 2011, dice que es un "conjunto de actividades de comunicación que buscan una modificación voluntaria de prácticas que influyan en el estado nutricional, con el objetivo de mejorarlo". De esta definición se destacan cuatro aspectos:

- a) La educación en nutrición se distingue de otras intervenciones por su carácter de actividad de comunicación, donde su intervención reside en la transmisión de mensajes.
- b) La educación en nutrición busca la modificación de prácticas juzgadas no deseables, aunque modificables, así como de reforzar las prácticas juzgadas positivas.
- c) Están en juego no sólo los hábitos alimentarios, sino además otras prácticas que determinan el estado nutricional.
- d) Esta modificación de prácticas relacionadas con la nutrición, debería ser el resultado de un acto voluntario. Este cambio debe ser consciente y no con sentido de culpa.

La educación nutricional es una actividad priorizada por la FAO y la OMS, además es un proceso multidisciplinario que involucra la transferencia de información y la sustitución de los hábitos alimentarios presentes por otros más apropiados.

### **Sus objetivos y meta:**

Dentro de la educación sanitaria, la educación nutricional es una parte esencial, ya que está destinada al mantenimiento de la salud, y aún más, es parte importante de la educación integral del individuo. Debe, por lo tanto, iniciarse lo más tempranamente posible, para lograr así un mayor impacto sobre el comportamiento individual. (Akamine, 2010)<sup>10</sup>

### **2.4.2. Importancia de la Educación Alimentaria y Nutricional (FAO)**

En la IV reunión de la ALCSH (América Latina y el Caribe Sin Hambre) se solicita a la FAO que desarrolle un documento que trate sobre el rescate

de la cultura alimentaria y nutricional de la región estimulando hábitos alimentarios saludables, dado que hay un fenómeno de doble carga de malnutrición que está creciendo en la mayoría de los países que se hicieron presencia en la reunión, que dio lugar en la ciudad de Quito, Ecuador, en marzo del 2010.

El proyecto tras ser aprobado se considera necesario buscar recursos humanos calificados para la acción, además agregar profesionales tales como educadores, en el área de agricultura, salud que esencialmente nutricionistas los cuales juegan el papel más importante dentro del proyecto, la principal tarea es identificar las experiencias y la utilización de recientes programas de ICEAN (La Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición para promover la Seguridad Alimentaria y Nutricional) Proyecto que tiene como objetivo erradicar el hambre en el plazo de una generación y su meta es reducir la incidencia de la desnutrición crónica infantil y la desnutrición en general, en un nivel mínimo, por debajo de 2,5%, en todos los países de la región de América Latina y el Caribe, por medio de políticas públicas e instituciones de seguridad alimentaria y nutricional (FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura), 2006)<sup>11</sup>; de cada región respectivamente, utilizando las bases de estos proyectos, sintetizar y compartir las experiencias sobre ICEAN para su ejecución en un periodo no mayor a 5 años, con distintos grupos objetivo, y que en lo posible tendrán diagnóstico y evaluación de impacto. (FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), 2012)<sup>12</sup>

#### **2.4.3. Función de la Educación Alimentario Nutricional**

La educación nutricional también está pasando a un primer plano. Actualmente se reconoce su valor como catalizador esencial de la

repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. También está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos. A la vez resulta económica, viable y sostenible.

Su alcance es muy extenso. Contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas.

La educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados baratos con alto contenido de azúcar, grasas y sal. (FAO, 2011)<sup>13</sup>

#### **2.4.4. La educación alimentaria y nutricional en el papel de Promulgación del derecho a la alimentación**

La necesidad de la educación nutricional se ha visto reforzada en gran medida por el concepto del derecho a la alimentación. El público necesita información y capacitación para ser consciente de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan. Las partes en el Pacto Internacional están obligadas a facilitar información y educación en materia de regímenes alimentarios adecuados, inocuidad de los alimentos, enfermedades de origen alimentario y etiquetado, elaboración, producción y preparación de alimentos, mientras que incorporando en los planes de estudios la agricultura, la inocuidad de los alimentos, el medio ambiente, la nutrición y la educación en materia de salud se fomenta la capacidad de los ciudadanos de alcanzar y mantener la seguridad alimentaria por su cuenta. A ello se debe que la educación nutricional sea un mecanismo básico para establecer los derechos en materia de alimentación. (FAO, 2011)<sup>14</sup>

#### **2.4.5. ¿Quién debe recibir Educación Alimentaria y Nutricional?**

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo.

Los niños en edad escolar, que es el momento decisivo para formar unos hábitos alimentarios adecuados, deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas y disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal.

Conviene que las personas que viven con el VIH/SIDA entiendan que una buena dieta contribuye a desarrollar la resistencia a la infección. Sin embargo, no hay que restringir demasiado el campo de acción: no solo las madres, sino también sus esposos, las familias, la comunidad y los asesores profesionales deben entender que la vida y el futuro de sus hijos dependen de lo que coman. Quienes tienen a su cargo niños y jóvenes o cuidan de enfermos también deben recibir educación nutricional; las familias y los maestros han de aprender no solo a comer bien ellos mismos, sino a ser fuentes de educación al respecto. Los asesores en materia de agricultura deben saber qué cultivos son más fáciles de producir con el objeto de lograr mejoras rápidas y cruciales en las comidas familiares o enriquecer los alimentos para bebés, así como entender que es urgente comunicar este conocimiento. (FAO, 2011)<sup>15</sup>

#### **2.4.6. En que consiste la educación alimentaria nutricional.**

“Educación nutricional” no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición (los estudios tradicionales basados en información) y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de “actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar”. Este enfoque, que se centra en las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y su contexto social, parte de

una metodología basada en la acción. Se ha desarrollado en varias direcciones, como por ejemplo el marketing social, la comunicación para el cambio de comportamiento, la nutrición comunitaria y la promoción de la salud. (FAO, 2011)<sup>16</sup>

#### **2.4.7. Cuando Resulta Eficaz la Educación Alimentaria y Nutricional.**

Actualmente se dispone de una cantidad considerable de conocimientos y experiencias sobre la educación nutricional orientada a la acción que funciona. La práctica y la motivación tienen el mismo valor que la información y el entendimiento. Algunas estrategias satisfactorias que se mencionan repetidas veces son:

- La experiencia práctica
- Los distintos tipos de elaboración de modelos, entre ellos relatos de ficción, ejemplos y casos
- El aprendizaje basado en la experiencia, el ensayo y el error
- La duración prolongada de las actividades
- La participación, el diálogo y los debates
- La multiplicidad de canales y actividades
- La colaboración entre múltiples sectores.

Otra estrategia fundamental consiste en crear un entorno propicio. Por ejemplo, en las escuelas pueden transmitirse mensajes tácitos pero poderosos por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavado de manos, las comidas escolares, los refrigerios que se traen de casa, los huertos escolares y los hábitos alimentarios de los profesores, así como por medio de las actividades llevadas a cabo en las aulas. A escala más amplia, el gobierno puede esforzarse por crear un entorno propicio, por ejemplo fijando normas para que las comidas escolares

sean sanas, insistiendo en que la información y el etiquetado sean precisos e imponiendo restricciones a la publicidad de alimentos destinados a los niños.

El modelo de educación nutricional orientada a la acción todavía se aplica relativamente poco. Un motivo es la falta de capacidad. Pocos países imparten capacitación profesional en este ámbito (cuando no lo desconocen) y, por lo general, se ignoran los enfoques orientados a modificar los comportamientos. El personal que se encarga del desarrollo en el ámbito sanitario y agrícola en los distritos y comunidades suele tener poca capacitación en nutrición y, normalmente, ninguna en educación nutricional. Como consecuencia de ello, cree que su labor consiste exclusivamente en transmitir información y asesoramiento, que es lo que hace, a menudo con escasos resultados. Los propios profesionales de la nutrición no suelen reconocer la necesidad ni de impartir educación nutricional orientada a la acción ni de fomentarla.

Es necesaria una promoción enérgica para implantar con firmeza la educación nutricional en las políticas e instituciones nacionales, y es indispensable contar con capacidad profesional para incorporar la educación nutricional eficaz en la salud, la agricultura, la educación y los servicios comunitarios.(FAO, 2011)<sup>17</sup>

#### **2.4.8. Promoción de la Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas.**

Las escuelas primarias ofrecen un entorno excelente para promover el consumo de alimentos sanos toda la vida y mejorar la seguridad nutricional sostenible a largo plazo. Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; los niños en edad escolar son

consumidores de alimentos, actualmente y en el futuro, y serán padres en el futuro, a la vez que representan un vínculo importante entre la escuela, el hogar y la comunidad. El problema reside en que la nutrición apenas está representada en los planes de estudio y la formación de profesores, tiene que competir con otras asignaturas de un plan de estudios ya excesivamente denso, se suele impartir mal y no tiende puentes con el hogar y la comunidad.

Aun así, la educación nutricional en la escuela primaria despierta el interés mundial, por lo que la FAO es una referencia para los países que desean hacer frente a estos problemas. El enfoque de la FAO es consonante con el de otros movimientos internacionales relativos a la salud escolar, como el movimiento centrado en escuelas que promuevan la salud y la iniciativa. Se basa en las necesidades, la experiencia práctica y la acción; no solo abarca las aulas, sino también la familia, la comunidad y el personal de las escuelas, así como el entorno escolar, incluido todo lo que tiene que ver con las buenas prácticas en materia de alimentación y salud, como los huertos escolares, los comedores, los puestos de golosinas y las instalaciones de suministro de agua y saneamiento. Las actividades de la FAO de educación nutricional en las escuelas han constado de talleres, reuniones y artículos y de un número considerable de proyectos. Una serie de productos modelo muestra la manera de activar el aprendizaje de la nutrición en las escuelas e incorporarlo en el entorno social y físico para obtener resultados concretos. (FAO, 2011)<sup>18</sup>

#### **2.4.9. Características de la Educación Alimentaria Nutricional**

Se caracteriza por ser:

- a. Efectiva** al lograr que apliquen lo que han aprendido de alimentación y nutrición, las personas que la han recibido y comienzan a solucionar los problemas que se detectaron; es
- b. participativa**, las personas que enfrentan el problema se unen y tratan de solucionarlo; es
- c. Planificada**, por ser indispensable analizar el problema que se pretende resolver, haciendo un diagnóstico y luego planificando las acciones a seguir;
- d. Creativa**, porque el o los participantes descubren mejoras y obtienen provecho de los recursos disponibles; es
- e. Respetuosa**, porque no impone ni cambia la cultura del individuo, sino les apoya;
- f. Integradora**, porque enfoca las diferentes causas del problema que se detectó y es
- g. Individual**, porque cada individuo aprende por sus propias experiencias, orientaciones que recibe a leer cualquier material relacionado con alimentación y nutrición (Sanabria de Osorio, 2008)<sup>19</sup>.

La Educación Alimentaria Nutricional promueve la seguridad alimentaria nutricional, y un estado nutricional adecuado para cada individuo tomando en cuenta la edad, el estado fisiológico y el tipo de actividad que realiza (Sanabria de Osorio, 2008)<sup>20</sup>.

#### **2.4.10 Nutrición Y Aprendizaje**

En el mundo de hoy la inversión en nutrición es una necesidad, no un lujo. Una breve reseña de la evidencia demuestra la importancia de la nutrición para el poder intelectual y educacional.

Treinta y seis por ciento de los niños menores de cinco años tienen retardo de crecimiento (esto es, su talla para la edad es baja). Este número puede aumentar a cerca del 50 por ciento en los niños en edad escolar. El retardo de crecimiento, aun en casos leves o moderados, está asociado con una reducción substancial en la capacidad mental y con un rendimiento escolar deficiente, lo cual finalmente conduce a una productividad laboral reducida.

Se estima que mil seiscientos millones de personas en el mundo tienen deficiencia de yodo. La deficiencia de yodo está asociada con una reducción promedio de 13.5 puntos en el coeficiente intelectual en una población. La deficiencia en niños escolares conlleva a una disminución en la función cognoscitiva, mientras que la deficiencia durante el estado fetal puede tener efectos profundos e irreversibles sobre la capacidad mental del niño: todavía es posible encontrar "cretinismo" por deficiencia de yodo en áreas montañosas y de llanuras inundables alrededor del mundo.

El diecisiete por ciento de los niños tienen bajo peso al nacer (menos de 2.5 kilogramos), lo que resulta en un menor rendimiento cognoscitivo durante la niñez, aunque este efecto es eclipsado por la desnutrición. En el largo plazo, los niños con bajo peso al nacer tienen un nivel de concentración pobre en el colegio.

Cincuenta y tres por ciento de los niños en edad escolar sufren de anemia por deficiencia de hierro. Esto se asocia con una reducción en las habilidades cognoscitivas tanto en infantes como en niños en edad escolar, con reducciones similares en el rendimiento escolar - en el orden de una desviación estándar.

Cuando los niños van al colegio sin desayunar, su rendimiento disminuye alrededor de 0.1 desviaciones estándar (4 percentiles), pero sólo si están desnutridos o provienen de las familias más pobres.

La nutrición también afecta indirectamente el rendimiento escolar. Los niños con desnutrición (baja talla para la edad) tienden a ser matriculados en el colegio más tarde que los niños que están mejor nutrido. Esto puede ser porque los padres creen que los niños con baja talla son más jóvenes, porque creen que los niños no son lo suficientemente grandes físicamente como para ir al colegio o a lo mejor porque están invirtiendo más en los niños mejor nutridos. En cualquier caso, la matriculación tardía empeora los problemas de daño intelectual causados por déficits nutricionales.

## **2.5. Relación de los contenidos de alimentación y nutrición con respecto al plan nacional del buen vivir y la reforma educativa.**

**No. 0001-10**

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y  
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

### **Considerando:**

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

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

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

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

Que, los ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo el apareamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos, es por aquello que nosotros como profesionales nutricionistas involucrados con el buen vivir de la población estudiantil hemos decidido enfocar nuestros esfuerzos hacia el mejoramiento de los conocimientos

sobre nutrición y alimentación tanto en la población estudiantil como en los tutores que son los encargados de repartir estos conocimientos en los escolares. (Nacional, 2006)<sup>21</sup>

### **2.5.1. Cumplir los Objetivos de Desarrollo del Milenio**

La FAO subraya que la educación nutricional es clave para desarrollar el conocimiento y la motivación necesarios para tener una buena alimentación, especialmente para las familias con escasos recursos. También es en esas situaciones de bajos ingresos donde mayor es el desafío de ofrecer buena educación alimentaria.

La falta de personal capacitado, unida a la escasez de bibliotecas, libros, guías y otras fuentes de información, así como la ausencia de conexiones de Internet o la lentitud de las existentes, convierten la educación nutricional en un desafío descomunal. Pero es esencial resolver este problema para avanzar en el cumplimiento de los ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM).

Los ODM pretenden básicamente mejorar la salud y el bienestar de las personas pobres, y por lo general esto es imposible sin mejorar la nutrición. Si bien son evidentes los nexos entre pobreza y hambre (tema del ODM número 1), la nutrición también es importante para alcanzar los demás ODM. Ocupa un puesto central en las actividades orientadas a mejorar la salud materna infantil (ODM 4 y 5), y para combatir el VIH/SIDA y otras enfermedades (ODM 6). Una mejor nutrición entre los escolares también contribuye a cumplir el segundo de los ODM, la educación primaria universal, reduciendo la falta a clases y permitiendo a los estudiantes concentrarse y aprender mejor. (FAO, 2000)<sup>22</sup>

## **2.6. Experiencias de educación alimentaria y nutricional**

### **2.6.1. Educación Alimentaria Nutricional de Salud, con Lecciones Educativas en la Escuela de la Comunidad de la Rinconada del Cantón Ibarra, Provincia de Imbabura**

El objetivo general de este trabajo consistió en ofrecer alimentos nutritivos y educación para la salud utilizando las lecciones instructivas que se prepararon en base al diagnóstico de los conocimientos entre los profesores y los niños en la Escuela de La Rinconada. El estudio es descriptivo-transversal realizada entre octubre de 2000 junio de 2001. El universo de estudio es de 100% de los profesores y los niños que asisten a escuelas en las comunidades de La Rinconada y Cuambo, un total de 104. Las variables consideradas son la dieta, la nutrición y temas relacionados con la salud. Estas variables contemplar el plan de educación elemental de estudio, además de proporcionar capacitación a los estudiantes y profesores. Debido a que el proyecto fue desarrollado principalmente para fines educativos, las lecciones se personalizaron para cada comunidad. Diez conferencias se les enseñaron. Estas conferencias se compone de las siguientes partes: tema, destinatario, mensaje, objetivos, técnicas, materiales, preparación previa, la evaluación inicial, el desarrollo de clases, revisión, refuerzo, evaluación final y el análisis. Los folletos de las Escuelas Saludables (Escuelas Saludables), que se convirtieron en la principal fuente de instrucción, se utilizaron como material de apoyo educativo.

A continuación se presentan los elementos que deben formar parte de la organización de un programa de educación alimentario nutricional, según varias autoras en sus trabajos de Tesis:

Aristondo Álvarez, Karla, realizó la investigación "Propuesta de un programa de educación alimentario nutricional para el Patronato de pacientes diabéticos de Guatemala" con el objetivo de brindar educación continua a los pacientes que asisten al patronato ya que el proceso educativo juega un papel importante en el tratamiento de los pacientes. Presenta que en un programa debe estar formado por la Presentación, Objetivos de aprendizaje, Contenido Educativo, Metodología Participativa, Técnicas Educativas, Medios Audiovisuales, Tiempo y Evaluación de cada tema, como también de los objetivos y la evaluación del programa.

Según Estrada Rosales, Jacqueline Michelle; elaboró una "Propuesta de un Programa de educación alimentario nutricional con metodología participativa dirigido a madres de escasos recursos beneficiados del Programa de Madre-Niño de Junkabal" con el fin de introducir una nueva metodología de enseñanza, con técnicas participativas. La investigadora propone que un programa de educación debe de tener objetivos, planes de clase, contenidos, metodologías, material a utilizar, tiempo a emplear y tipo de evaluación; considerando la duración del curso según lo programado.

### **2.6.2. La Educación Alimentaria en el Perú**

La educación alimentaria es el fortalecimiento de capacidades para mejorar las prácticas de alimentación de la persona, familia y comunidad, con la finalidad que contribuyan a lograr una vida sana y un estado nutricional óptimo.

Este fortalecimiento de capacidades se logra a través de un conjunto de acciones comunicacionales que promueven o modifican positivamente y de manera voluntaria, conocimientos, actitudes y prácticas para lograr una alimentación oportuna, suficiente y adecuada.

Como cualquier estrategia educativa y comunicacional, la educación nutricional se orienta por grupos objetivos (persona, familia, comunidad y estado) partiendo de sus saberes previos y construyendo con ellos el nuevo aprendizaje.

Los contenidos de una educación alimentaria parte, generalmente, de problemáticas alimentarias y nutricionales identificadas en la sociedad: por ejemplo, a partir de esta realidad, los grandes ejes que se abordan en la educación alimentaria son:

- **Alimentación y Necesidades Nutricionales:** Energía, proteínas, vitaminas, minerales.
- **Alimentación Saludable:** Combinaciones, cantidades, frecuencias, consistencias.
- **Alimentación Segura:** Manipulación de alimentos.
- **Alimentación y Enfermedad:** Malnutrición, alteraciones conductas alimentarias. La educación alimentaria es un componente básico en cada programa nutricional y alimentario, por ejemplo en:
  - **Ministerio de Salud:** Hospitales, Postas, Campañas de Salud Preventivas en Comunidades.
  - **Ministerio de la Mujer:** Pronaa (PIN, Comedores Populares), Programa Nacional Wawa Wasi.
  - **ONG:** Iniciativa contra la Desnutrición.

**Las principales estrategias utilizadas en la Educación alimentaria son:**

- Sesiones demostrativas de preparación de alimentos.
- Talleres grupales
- Charlas informativas

- Consejerías personalizadas
- Ferias
- Teatros comunales. (Fuente: MIMDES) (MIMDES, 2011)<sup>23</sup>

### 2.6.3. Estudios Relacionados con la Educación Alimentario Nutricional

En la actualidad se han realizado estudios en los cuales la educación alimentario nutricional tuvo un papel protagónico; en el estudio “Un test para medir el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales al inicio de la educación básica”, elaborado por Ivanovic M. D., Castro C. E. e Ivanovic R., que consistió en la aplicación de un test para medir el nivel de conocimientos alimentario y nutricionales al inicio de la educación básica, diseñando un instrumento gráfico, no verbal, de acuerdo al desarrollo psicológico del niño y basándose en los objetivos específicos contemplados en los programas de estudio, para el primer sub-ciclo de la educación básica. Dicho instrumento se estructuró en dos áreas: **Área 1:** conceptos básicos de alimentación y nutrición (9 preguntas) y **Área 2:** higiene alimentaria, personal y ambiental (6 preguntas).

Los resultados determinaron que la confiabilidad del test fue de 0.84 y la consistencia ítem-test fue igual o superior a 0.25 en todas las preguntas seleccionadas (Delgado, 2008)<sup>24</sup>.

Con estos resultados se concluye que se puede utilizar este test para determinar el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales de los profesionales del sector de educación y salud, que son responsables de dar al inicio la educación básica, tanto en Chile, como en otros países.

Los resultados muestran en este estudio que las madres manifiestan desconocimiento en el campo de alimentación y nutrición, en aspectos

fundamentales para mantener un estilo de vida saludable, tanto de ella, como de su familia; este estudio se considera importante porque está dirigido a niños(as) en edad escolar que se ven influenciados por los conocimientos que sus madres o encargados tengan con relación a la alimentación, y estos podrían influir en forma directa sobre la salud de los niños(as).

## **2.7. Mejoramiento del rendimiento escolar a través de la nutrición**

Los tres primeros años de vida, más la fase prenatal, son los periodos más importantes en términos del desarrollo mental, físico y emocional. Es durante estas ventanas de tiempo críticas que se forma el capital humano. La mayoría del retardo en el crecimiento ocurre entre los 6 y los 24 meses de vida. Un daño temprano causado por anemia, deficiencia de yodo y desnutrición crónica sólo puede revertirse parcialmente más tarde en la vida. Por ende, se les tiene que dar una prioridad alta a los programas de prevención.

Los esfuerzos terapéuticos dirigidos a niños de mayor edad, tales como los programas preescolares, los programas de salud y nutrición escolar y las intervenciones en adolescentes, ayudan a los niños a mejorar en el colegio; sin embargo, debido a la falta de intervenciones más tempranas en su vida, muchas veces éstos ya entran al colegio como “mercancías dañadas”. El incluir la estimulación psicosocial en los programas de suplementación terapéutica, además de los suplementos nutricionales, puede ser crítico. Varios años de desnutrición tienen un efecto acumulativo que necesita ser revertido; en este contexto, una combinación de intervenciones nutricionales y psicosociales puede tener un mayor efecto en el desarrollo cognoscitivo y en el crecimiento físico que cualquiera de estas intervenciones en forma individual.

Existe mucha controversia sobre si los niños en edad escolar, sobre todo los adolescentes, pueden alcanzar su crecimiento físico o su capacidad mental. Aunque es casi seguro que los niños son más vulnerables a los efectos de un déficit nutricional durante los primeros años de vida y que algunos de estos efectos pueden ser irreversibles, aun se puede hacer bastante para mejorar el potencial de aprendizaje de los niños desnutridos en edad escolar. La desnutrición es generalizada entre los niños en edad escolar (en particular en el Sur de Asia y en África) y su estado nutricional a menudo se deteriora durante los años escolares. Sin embargo, poco se sabe sobre cómo revertir ese deterioro. Así mismo, la anemia es un problema particularmente difundido entre escolares. La desparasitación y los programas de suplementación o fortificación con hierro les ayudarán a que trabajen lo mejor posible. La alimentación escolar –en particular los desayunos o las meriendas en la mañana– puede ayudar a los niños hambrientos a permanecer atentos. (Matthew Jukes, 2008)<sup>25</sup>

### **2.7.1. Formación a profesores sobre alimentación y nutrición**

La formación a los profesores es un proceso importante porque les permite aplicar mejor los programas, refuerza el compromiso los conocimientos, prácticas y actitudes que les permitirán aplicar los programas con eficacia y seguridad.

En primer lugar, en este programa de educación nutricional a nivel escolar se formularan objetivos concretos para cada nivel educativo, Seguidamente, se distribuirán los contenidos a lo largo del currículo del alumnado, a nivel cognitivo (conocimientos, información), afectivo (valores y actitudes) y de habilidades psicomotoras. Es importante mencionar que se

trabajara como un eje transversal, en diferentes áreas y que se implique todo el profesorado.

### **2.7.2. Las propuestas metodológicas deben abarcar diferentes aspectos:**

- Conocer los grupos de alimentos según sus características nutricionales.
- Conocer el origen de los alimentos en general y de los alimentos autóctonos del país, sobre todo de los menos consumidos.
- Conocer el proceso que sigue el alimento desde su origen hasta el consumo; por esta razón se realizarán visitas didácticas a granjas, huertos, mercados, industrias, etc.
- Enseñar las características de una alimentación equilibrada, saludable.
- Realizar actividades para fomentar la aceptación del propio cuerpo.
- Enseñar conceptos básicos de técnicas culinarias para un mayor aprovechamiento de los nutrientes.
- Enseñar la importancia de realizar una buena distribución de los alimentos durante el día, dando una gran importancia al desayuno.
- Enseñar mediante diferentes actividades a disfrutar del acto de comer.
- Realizar actividades para entender las estrategias de la publicidad.
- Realizar actividades para realizar una buena compra: lectura del etiquetado, reconocimiento de productos frescos.
- Conocer las nuevas tecnologías aplicadas a la industria alimentaria.

Todas estas propuestas deben tratarse con diferentes estrategias metodológicas: incorporando el juego, las encuestas, las representaciones alimentarias, las dinámicas de grupos, las visitas, las prácticas culinarias, la realización de trabajos manuales, el debate entre otros. Es muy importante que el niño crea en la necesidad de modificar su conducta alimentaria y que sea consciente de las repercusiones negativas que puede tener si se alimenta de forma incorrecta.

El comedor o bar escolar es un medio idóneo y necesario para poder contribuir en la labor educativa, los monitores deben participar también en que los escolares adquieran hábitos saludables. Fomentar menús equilibrados e introducir poco a poco alimentos que no son aceptados, es una de las labores principales de la restauración colectiva escolar.

Para completar la intervención se realizara una serie de intervenciones en el marco familiar. Por una parte se podrían realizar trípticos y circulares informativas donde se les explica en que consiste la alimentación equilibrada.

También organizado por las asociaciones de padres y madres sería conveniente realizar charlas y talleres de cocina saludable para explicar a la familia del alumnado técnicas y preparaciones culinarias para fomentar menús sanos y equilibrados.

Para completar la acción educativa sería muy aconsejable diseñar material itinerante donde se indiquen las actividades que está trabajando el niño en la escuela. Este material circularía por las diferentes familias paralelamente a la intervención escolar. Así padres y maestros actúan conjuntamente para mejorar los hábitos alimentarios.

Por último, también se ha de tener en cuenta la colaboración de la prensa, radio, Internet, televisión local que pueden ayudar a divulgar mediante sus reportajes y entrevistas programas de educación alimentaria y nutricional.(Alías, 2010)<sup>26</sup>

### **2.7.3. Contenidos de educación y nutrición en las escuelas**

En algunos países que se han desarrollado educación en nutrición y seguridad alimentaria, con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y ha tenido como principal objetivo facilitar el proceso de aprendizaje en educación para la salud, comprendida en el currículo nacional.

En el caso de El Salvador, el propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños, niñas y jóvenes adquieran competencias para valorar las propiedades nutricionales de los alimentos, conocer las formas de combinarlos para aprovecharlos mejor, y aprender técnicas de producción agrícola para cultivar un huerto escolar o familiar.

Todo ello conlleva asimismo a fijar criterios para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar.

Los profesores primarios están en una posición privilegiada para fomentar en los estudiantes la adopción de prácticas y hábitos saludables, incidir en la modificación de actitudes y conductas, motivar la participación activa y comprometida en actividades que propicien una mejor calidad de vida para la familia y la comunidad. Los contenidos que se proponen en este caso son: (fAO, 2000)

**a. Alimentación para una vida saludable**

- Los 6 grupos básicos de alimentos y las 10 recomendaciones básicas para una buena nutrición
- Tipo y cantidades recomendadas de alimentos según la etapa de la vida; menú saludable diario, semanal y para la familia
- Nutrientes que proveen los alimentos, aporte nutricional de la alimentación saludable y recomendaciones para el aprovechamiento de alimentos y sus nutrientes
- Beneficios de la lactancia materna

**b. Alimentos sanos y seguros**

- Agua segura para la salud
- Preparación y conservación de alimentos; prácticas adecuadas para la manipulación de alimentos
- Información consignada en las etiquetas de los alimentos envasados

**c. Nutrición y salud**

- Factores que influyen en el estado nutricional
- Enfermedades relacionadas con la alimentación, sus causas y consecuencias

**d. Seguridad alimentaria familiar y comunitaria**

- Hábitos higiénicos personales y ambientales
- Factores que inciden en la seguridad alimentaria y nutricional
- Sistema alimentario
- Derechos del consumidor
- Huerto escolar como laboratorio de ciencias
- Usos del huerto escolar en otras áreas del currículo

#### **2.7.4 Etapas de la formulación de la intervención educativa en alimentación y nutrición**

La formulación de contenidos educativos en alimentación y nutrición, incluye las siguientes etapas:

- **Diagnóstico**

De la situación alimentaria y nutricional .El análisis del problema o diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional que afecta a la población proporciona los elementos necesarios para la toma de decisiones sobre la orientación que se dará al programa, para la jerarquización de actividades y para crear la línea de base que permitirá su evaluación posterior.

Las respuestas a las interrogantes: ¿cuáles son los problemas alimentario nutricionales que afectan a la población?; ¿cuáles son sus causas y consecuencias?; ¿cómo se pueden resolver esos problemas?; y ¿cuáles son las posibilidades y limitaciones de la educación para lograrlo?, son elementos clave para la formulación de programas educativos con probabilidades de éxito.

Es posible que se disponga de un diagnóstico de la situación alimentario nutricional y tenga identificados los problemas y los grupos vulnerables que requieran una intervención. Esta identificación de los grupos en riesgo de inseguridad alimentaria deberá hacerse de acuerdo a los lineamientos planteados en ella es particularmente importante que los integrantes del equipo responsable de la intervención educativa participen en la elaboración del modelo de análisis causal, según el método sugerido en dicho capítulo. De esta manera, el equipo de trabajo responsable estudiará y analizará en profundidad las causas y consecuencias de los problemas alimentarios y nutricionales que afectan a la comunidad sobre la cual

se pretende actuar, identificando los grupos más expuestos, para establecer las prioridades a ser abordadas con la intervención.

Estado nutricional y consumo de alimentos por los escolares.

Conocimientos, creencias y actitudes alimentarias de los escolares; percepción de su estado nutricional; conocimientos alimentarios de las madres; formación y necesidades de capacitación en nutrición de los profesores.

- **Formulación**

Objetivos educativos de alimentación y nutrición.

Materiales educativos impresos e informáticos; contenidos, actividades y mensajes educativos escritos y en imágenes.

- **Organización y Ejecución**

Producción del libro Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica, la Guía para el profesor y la Guía de alumnos y alumnas de enseñanza básica (versiones de CD-ROM e Internet).Capacitación de profesores; intervenciones educativas.

- **Evaluación**

Indicadores del logro de los objetivos. Cambios en los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, el estado nutricional, la autopercepción del estado nutricional y el deseo de los escolares de mejorar su propio estado nutricional. Cumplimiento de las actividades programadas. (FAO, 2011)

### **2.7.5. Elaboración de la Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional**

La propuesta del programa de educación alimentario nutricional se elaboró con base a la determinación de los objetivos y temas que establece el ministerio en las guías curriculares y la guía metodológica del ciclo fundamental y complementario, el diagnóstico técnico administrativo que facilitó la determinación de la disponibilidad de recursos para desarrollar el programa de educación alimentario nutricional.

El programa está estructurado de la siguiente manera. Introducción, objetivos, información general de la institución, organización del programa, desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje y por último la bibliografía.

### **2.8. Modelo Educativo**

Es un material didáctico, que permite al estudiante por medio de la tecnología aprender y el profesor expone los materiales a discutir durante la clase. Es una nueva tendencia de estudio y un facilitador para aquellas personas que trabajan pero desean estudiar.

#### **2.8.1. Componentes básicos de un módulo:**

El modulo educativo se compone de:

- **Unidad o tema de estudio:** Este paso es para diseñar y planificar el tema a discutir durante un tiempo determinado de la clase. La unidad se puede distribuir por tiempo y diferentes

temas de estudio. Tiene que tener relación al curso de enseñanza.

- **Metas y objetivos:** Este trabajo pretende llevar a cabo la meta de enseñar y capacitar al estudiante y docente sobre el proceso educativo en un módulo. Los objetivos de esta presentación es el que puedas determinar, identificar, y aprender acerca de la alimentación y la nutrición.
- **Contenido:** El término contenido es el desglose de la unidad o tema. En caso de definir un tema establecido por el profesor es Modulo Educativo. Durante el desarrollo del contenido deberá aparecer la definición. Es el curso o material a dar en una clase.
- **Dinámicas de enseñanza y aprendizaje:** Hay varias dinámicas de enseñanza y aprendizaje. Estas suelen ser tomadas en consideración dependiendo el tema a explicar y desarrollar por medio de las siguientes categorías: – Grupales – Creativas – Discusiones – Presentaciones en grupo o individual. – Técnicas de autoconocimiento y desarrollo.
- **Recursos:** El termino recurso es cualquier material que, en un contexto educativo determinado, sea utilizado con una finalidad didáctica o para facilitar el desarrollo de las actividades formativas.
  - Los recursos educativos que se pueden utilizar en una situación de enseñanza y aprendizaje pueden ser o no medios didácticos.
  - Pueden ser tomados del internet siempre y cuando estén relacionados con el tema a desarrollar.
  - Pueden ser materiales convencionales (libros)
  - Pueden ser materiales audiovisuales (películas, videos).
  - Pueden ser nuevas tecnologías (páginas web)

- **Evaluación:** Significa estimar en qué medida el elemento evaluado tiene unas características que se consideran deseables y que han sido especificadas a partir de la consideración de unos criterios.
  - El tipo de evaluación depende del profesor.
  - Se puede evaluar por medios didácticos, asignaciones, exámenes, proyectos, presentaciones, etc.
  - Por lo tanto toda evaluación exige una observación, una medición y un juicio.(CONAEDU-SEP (Secretaria de Educación Media Superior) Mexico, 2008)

## 2.9. Situación Actual de la Educación Nutricional en Ecuador.

La situación actual de la educación alimentaria y nutricional en el país está aislada dentro de la malla curricular, siendo así que estos temas se estudian en la materia de ciencias naturales, con una carga horaria de 8 horas a la semana no siendo unos temas relevantes o de mayor interés para los docentes, por lo que se revisa de manera muy fragmentada sin profundizar ningún tema en cuanto a nutrición y alimentación se refiere.

- **Primer grado**
  - Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente
  - Bloque 2. El ser humano y la salud
- **Segundo grado**
  - Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente
  - Bloque 2. El ser humano y la salud
  - Bloque 4. Materia, energía y tecnología
- **Tercer grado**
  - Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente
  - Bloque 2. El ser humano y la salud

Bloque 4. Materia, energía y tecnología

- **Cuarto grado**

Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente

Bloque 4. Materia, energía y tecnología

- **Quinto grado**

Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente

Bloque 2. El ser humano y la salud

Bloque 3. La tierra y el universo

- **Sexto Grado**

Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente

Bloque 2. El ser humano y la salud

Bloque 3. La tierra y el universo

## **2.10. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, en Ecuador (GABA)**

Las guías alimentarias basadas en alimentos son instrumentos importantes para la promoción de estilos de vida saludables y para la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

También se deben contemplar otros factores como el nivel de actividad física, la frecuencia de consumo de alimentos de baja calidad nutricional preparados fuera del hogar y los posibles contaminantes químicos y biológicos de los alimentos.

En el Ecuador la Sociedad Ecuatoriana de Alimentación y Nutrición SECIAN en coordinación con el Ministerio de Salud, desarrolló Guías Alimentarias Basadas en Alimentos dirigida a adolescentes y escolares ecuatorianos.

Se elaboraron tres guías alimentarias para escolares y adolescentes de la Sierra, Costa y Amazonía. Se diseñaron íconos o gráficas con 11 mensajes claves.

Empezar el día desayunando para tener energía- Comer una amplia variedad de alimentos diferentes durante el día- Comer cinco veces al día (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda)- Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada.- En la alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de vegetales.

El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable.- Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva y canola.- Preferir comer pescado, y aves sin piel para cuidar el corazón.- Consumir menos sal y alimentos salados.- Tomar agua segura y a libre demanda.- Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares, realizar actividad física al menos 60 minutos diarios.(Gangotena, 2008)<sup>27</sup>



## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **3.1. Tipo de estudio:**

Este fue un estudio de tipo Descriptivo, porque describió la situación observada. Y de corte transversal, porque se recopiló una sola vez en un lugar y tiempo específico.

#### **3.2 Localización:**

El estudio se desarrollará en Las escuelas: fiscal mixta “VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA” que se encuentra ubicada en el centro de la ciudad de Ibarra entre las calles Rafael Larrea Andrade y Manuela Atavalipa y en la escuela particular “LA SALLE” ubicada en las calles Sucre y Borrero.

#### **3.3. Población:**

La población de estudio fue de todos los docentes y escolares de los sextos y séptimos de educación básica de ambas escuelas durante el Año lectivo 2013, según las especificaciones de la siguiente tabla:

**Tabla N° 1**

<b>Población</b>	<b>Número</b>	
<b>Niños/as</b>		
Víctor Manuel	Sexto	73
Peñaherrera	Séptimo	27
La Salle	Sexto	47
	Séptimo	41
<b>TOTAL:</b>		<b>188</b>
<b>Docentes</b>		
Víctor Manuel	Sexto	2
Peñaherrera	Séptimo	1
La Salle	Sexto	2
	Séptimo	1
<b>TOTAL:</b>		<b>6</b>

### 3.4. Identificación de variables

- Diagnóstico de la educación alimentaria-nutricional en el ciclo básico.
- Nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de docentes sobre temas de nutrición y alimentación.
- Nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de los escolares en relación a la alimentación y nutrición

### 3.5.- Operacionalización de variables:

<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
<b>Diagnóstico de la educación alimentaria-nutricional en el ciclo básico.</b>	Nivel de información de los manuales escolares.	Completos, Claros, Prácticos, Útiles para tareas: Mucho Medio Poco
	Utilización durante el periodo lectivo.	1 vez Más de una Nunca
<b>Conocimientos de los docentes en relación a la alimentación y nutrición</b>	Conocimientos de los docentes sobre funciones de los alimentos y efectos de su consumo.	0% a 25% = Regular 26% a 50% = Malo 51% a 75% = Bueno 76% a 90% = Muy Bueno > 90% = Excelente
	Importante que los niños hagan ejercicio.	Si No
<b>Actitudes de los docentes en relación a la alimentación y nutrición</b>	Presencia familiar durante las comidas. Alimentación de los docentes en su infancia. Interés en actividades de alimentación.	
<b>Prácticas de los docentes</b>	Frecuencia familiar de consumo de alimentos.	

<p><b>en relación a la alimentación y nutrición</b></p>	<p>Distribución diaria de momentos de comida.</p> <p>Formas de preparaciones más frecuentes.</p> <p>Modificaciones recientes en la alimentación familiar.</p>	
<p><b>Conocimientos de los escolares en relación a la alimentación y nutrición</b></p>	<p>Conocimientos sobre funciones de los alimentos y efectos de su consumo.</p> <p>Conocimientos de los escolares encuestados sobre higiene personal.</p> <p>Conocimientos de alimentos saludables según los escolares encuestados.</p> <p>Conocimientos de alimentos no saludables según los escolares.</p>	<p>De 0% a 25% = Regular</p> <p>De 26% a 50% = Malo</p> <p>De 51% a 75% = Bueno</p> <p>De 76% a 90% = Muy Bueno</p>
<p><b>Actitudes de los escolares en relación a la alimentación y nutrición</b></p>	<p>Preferencias alimentarias de los escolares.</p> <p>Hábito del desayuno entre los escolares encuestados según sexo, grado y escuela.</p>	
<p><b>Prácticas de los escolares en relación a la alimentación y nutrición</b></p>	<p>Número de comidas diarias realizadas por los escolares encuestados según grado y escuela.</p> <p>Consumo de alimentos en horario escolar según grado y escuela.</p> <p>Origen de los alimentos consumidos durante los recreos por los escolares encuestados.</p>	

## **1.6 Materiales y equipos**

### **Materiales:**

- Libros, Documentos, Revistas Científicas
- Material de escritorio
- Copias, carpetas
- Anillados
- Fichas de información
- Cuestionarios de encuestas y test
- Instrumentos, encuesta, entrevistas, fichas de observación, fichas de validación y entrevista.
- Plan de socialización y validación

### **Equipos:**

- Computador
- Impresora

## **1.7 Métodos, Técnicas y Procedimientos para la Recolección de Datos**

1. Diagnostico de la educación alimentaria-nutricional en el ciclo básico.
  - Para establecer las condiciones de la educación alimentaria-nutricional de los estudiantes, se tomó y se registró los datos en el formulario (anexo 2) de cada uno de los docentes de ambas instituciones, con autorización de los directivos.

2. Evaluar los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas de docentes.
  - Para evaluar los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas de los docentes, se tomó y se registró en el formulario (anexo 4) de cada uno de los docentes de ambas instituciones, con autorización de los directivos.
  
3. Evaluar los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes.
  - Para evaluar los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes, se tuvo sensibilidad y claridad para poder obtener información requerida, la cual se tomó y se registró en el formulario (anexo 3) de cada uno de los estudiantes de ambas instituciones, en coordinación con el docente encargado de cada curso.
  
4. Validación del material del plan de estudios
  - En respuesta a los problemas encontrados tras la información obtenida, se plantea un material educativo tipo modulo, dirigido a docentes para educar a estudiantes. Se validó el material educativo donde se tomó y registró información en el formulario (Anexo 5) realizado a cada uno de los docentes.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS

### 4.1 Descripción general de la población estudiantil encuestada.

**Tabla 1: Distribución por edades de los niños encuestados.**

Edades	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
9 años	6 to	1	0,53	1	0,53	2	1,06
10 años	6 to	27	14,36	29	15,43	56	29,79
	7 mo	1	0,53	1	0,53	2	1,06
11 años	6 to	18	9,57	17	9,04	35	18,62
	7 mo	36	19,15	35	18,62	71	37,77
12 años	6 to			1	0,53	1	0,53
	7 mo	17	9,04	4	2,13	21	11,17
<b>Total</b>		100	53,19	88	46,81	188	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

El promedio de edad de los niños de 6to y 7mo es de 11 años con un porcentaje de 38% y 19% para cada año de básica, entre los datos obtenidos se encontró un caso aislado de un niño con 9 años de edad. El rango de edad similar hace que el material educativo no varíe tanto.

## **4.2 Diagnóstico de la situación educativa en alimentación y nutrición.**

### **4.2.1 Entorno Escolar**

El estudio se realizó en dos instituciones educativas primarias del sector urbano de la ciudad de Ibarra; la escuela fiscal Víctor Manuel Peñaherrera (VMP), a la cual asisten niños de situación socioeconómica media y media baja, mientras que en el establecimiento particular La Salle acuden niños de clase media y media alta, ambos planteles cuentan con bares escolares, la variedad de las preparaciones y las opciones de alimentos industrializados son más reducidos en la Víctor Manuel Peñaherrera que en La Salle, datos aportados por los docentes y directores de las entidades educativas.

En un análisis de observación se puede apreciar que existe una mayor asistencia de alumnos en La Salle que en la VMP, esto obedece a que en el instituto particular hay más ingresos económicos, por ende mayor cantidad de docentes que se especializan por materias opcionales, mientras que en el plantel fiscal VMP, las materias opcionales tales como arte y música son responsabilidad de los mismos docentes encargados de cada nivel. En el caso de la infraestructura se puede apreciar que La Salle es más grande y cuenta con más espacios de recreación; la Víctor Manuel Peñaherrera cuenta con 2 canchas, de las cuales solamente 1 es útil.

**Descripción de la población docente y sus opiniones.**

**Tabla 2: Niveles y áreas de desempeño de los docentes.**

Niveles de Desempeño	Matemáticas, Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales		Matemáticas, Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Teatro y Educación Física		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
<b>2do a 7mo</b>	3	50,00	1	16,67	4	66,67
<b>6to</b>	1	16,67	1	16,67	2	33,33
<b>TOTAL</b>	4	66,67	2	33,33	6	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En el caso de las materias que imparten los docentes, la mayoría contestó que dan 6 asignaturas, en los cursos de segundo a séptimo, de este grupo uno se especializa en sexto año. Este dato es positivo ya que mientras menos materias se enseñe habrá mayor facilidad para profundizar, como por ejemplo ciencias naturales, en la cual se podría estudiar con más tiempo y ampliación el área de alimentación y nutrición; mientras que los maestros que enseñan más de 6 áreas educativas en un solo nivel no van a poder utilizar todos los temas de cada materia que imparten, sino más bien será de una forma muy superficial por la falta de tiempo y de conocimientos.

**Tabla 3: Utilización por parte de los docentes sobre los temas de Alimentación y Nutrición durante el periodo lectivo.**

Utilización de temas de alimentación y nutrición	No está dentro del área de trabajo		Este año aun no utiliza		En la unidad que corresponde		En más de una unidad		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Si</b>			1	16,67	2	33,33	2	33,33	5	83,33
<b>No</b>	1	16,67							1	16,67
<b>TOTAL</b>	1	16,67	1	16,67	2	33,33	2	33,33	6	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

El 83% de docentes encuestados, si utiliza temas de alimentación y nutrición, dentro de la unidad que les corresponde y en más de una; lo que es positivo en cuanto a lo que se refiere a la educación y desarrollo integral del escolar, pero así mismo existe un preocupante 17% que nos dice que no utiliza temas de alimentación y nutrición porque no está dentro de su área de trabajo, es decir que claramente no existe un área especializada en alimentación y nutrición para la enseñanza de los conocimientos a los estudiantes.

**Tabla 4: Ranking de fuentes más utilizadas por los docentes para la impartición de los conocimientos sobre alimentación y nutrición.**

<b>Fuentes de Información</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Internet</b>	6	100,00
<b>Manuales Escolares</b>	4	66,67
<b>Enciclopedias</b>	3	50,00
<b>Consulta a especialistas</b>	2	33,33
<b>Medios de Comunicación</b>	1	16,67

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

La principal fuente más utilizada por los docentes para la adquisición de conocimientos sobre alimentación y nutrición, es la internet; siendo este un medio que está al alcance de todas las personas; sin embargo hay que tener en cuenta que no toda la información presente en este medio de difusión masiva es confiable por lo que es mucho más recomendable acudir a un especialista en temas de nutrición y salud alimentaria para tener un conocimiento más claro y preciso, siendo este el caso de dos docentes que acuden con expertos, los cuales van a tener una comprensión más simple y concreta, debido a que un profesional en temas de alimentación y nutrición puede aclarar cualquier duda o mejorar la información obtenida, además muestra más interés y da un valor agregado a dichos conocimientos.

#### 4.2.3 Aporte de Información de los Manuales Escolares.

**Tabla 5: Opinión sobre el aporte de información de los manuales escolares.**

Calificación de manuales escolares	Opinión							
	Completos		Claros		Prácticos		Útiles para diseñar actividades	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Mucho</b>			1	16,67	1	16,67	1	16,67
<b>Poco</b>	6	100	5	83,33	5	83,33	5	83,33
<b>Total</b>	6	100	6	100	6	100	6	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Al examinar los manuales escolares otorgados por el Ministerio de Salud Pública (información entregada por docentes), es importante ver la calificación que dan los docentes a dichos materiales didácticos, los consideran como poco: completos, claros, prácticos, y útiles para diseñar actividades. La apreciación que dan los encuestados hace ver que el conocimiento que ellos enseñan sobre alimentación y nutrición es regular en todos los ámbitos.

### 4.3. Conocimientos, actitudes y prácticas de los docentes en relación a la alimentación y nutrición.

#### 4.3.1 Conocimientos de los docentes en relación a la alimentación y nutrición.

**Tabla 6: Conocimientos de los docentes sobre funciones de los alimentos y efectos de sus consumos**

N° Pregunta.	Preguntas	Función	N°	%
1	Función de los lácteos	Formar Huesos y Dientes	6	100
2	Función de las carnes	Construir, reparar o regenerar los tejidos (piel, músculos, uñas)	6	100
3	Efectos del consumo elevado de fiambres	Le pueden hacer mal al corazón	6	100
4	Funciones de las Frutas	Ayudan a tener más musculo	2	33,3
		Ayudan a que no tenga enfermedades	4	66,7
5	Funciones de las verduras	Ayudan a que no tenga Enfermedades	6	100
6	Efectos del consumo de gaseosas y jugos comerciales	Hacen mal a los dientes	5	83,33
		Quitan la sed más que el agua	1	16,67
7	Efecto del consumo elevado de golosinas y Snacks	Producen caries y engordan	6	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Sobre la función de los alimentos, los docentes demuestran que el 71% (porcentaje promedio de 7 preguntas), conocen sobre las funciones y efectos del consumo de los alimentos, lo cual es positivo en el caso de que quieran enseñar o transmitir los conocimientos a los escolares, también es claro que los docentes se interesan en aprender sobre alimentación y nutrición. En el caso de las preguntas *4 funciones de las frutas* y *6 efectos del consumo de gaseosas y jugos comerciales*, existe el 30% que no responden correctamente, este grupo minoritario demuestra que son aquellos docentes que enseñan el conocimiento, pero no se esfuerzan en profundizar los temas.

#### **4.3.2 Importancia que los niños hagan ejercicios como correr, saltar, jugar al fútbol, andar en bicicleta, etc. Y el porqué de esta actividad:**

El 100% de docentes responden que si es importante y el porqué, se dieron varias respuestas como que al hacer ejercicio físico eliminan calorías en el caso del consumo excesivo de alimentos con alto aporte energético evitando que los niños/as suban de peso, otra respuesta es que los niños y niñas están en completa actividad y al mantenerse activos les distrae, ayudando a mejorar la concentración durante el periodo de clases.

Una respuesta sobre el ejercicio físico nos dice que ayuda a ser organizado y responsable, en realidad los deportes que se realizan en grupo estimulan a los niño/as a ser más organizados para poder jugar en grupo, así como también responsables por el rendimiento durante el deporte. Analizando de manera profunda las últimas respuestas sobre el deporte, el hábito de realizar ejercicios físicos ayudan a que los niño/as crezcan con la formación de nuevos tejidos y el fortalecimiento de músculos; al tener una mente y cuerpo sano junto a una alimentación adecuada es como se asegura un futuro saludable en el escolar.

#### 4.3.3 Actitudes de los docentes en relación a la alimentación y nutrición.

**Tabla 7: Frecuencia de inclusión familiar por parte de docentes en temas de alimentación y nutrición.**

Inclusión Familiar	N°	%
Siempre	3	50,00
A veces	2	33,30
Nunca	1	16,70
Total	6	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

La mayoría de docentes incluye a las familias dentro del programa de educación en alimentación y nutrición, tan solo un docente nunca dirige tareas incluyendo a la familia. La importancia de la inclusión de los familiares en la educación alimentaria y nutricional es de mucho valor pues esto va a mostrar como son los hábitos alimentarios familiares, los cuales son importantes para encontrar problemáticas relacionadas con rendimiento escolar, vinculado con problemas alimentarios, como exceso de carbohidratos y baja ingesta de proteínas en la dieta familiar, también se puede dar el caso de bajo consumo de frutas y verduras por costumbres alimentarias heredadas, en este caso se relaciona directamente con la capacidad física e intelectual para poder estudiar.

#### 4.3.4 Presencia familiar durante las comidas:

El resultado de esta pregunta fue que la mayoría de docentes come con toda su familia en la merienda, esto se debe por los horarios de trabajo y también depende de la rutina diaria de cada uno de la familia, hay un caso aislado

que tiene comida con su familia en la hora del almuerzo, todos estos datos demuestran que si los docentes no comen en casa, va a causar una variación en el consumo de cualesquier tipo de comida o preparación, también puede darse que no consumen el almuerzo, nos refleja datos de hábitos alimentarios que pueden influenciar a los escolares.

#### **4.3.5 Condicionantes de la selección, compra y preparación de alimentos:**

Opciones de respuestas que se dieron para saber de qué depende la selección de alimentos y preparación que come la familia:

- Gustos familiares
- Del tiempo disponible para la compra y preparación de los alimentos.
- De la información de publicidades o medios de comunicación.

Todos los docentes en el momento de la selección, compra y preparación de alimentos, prefieren los gustos familiares, siendo algo positivo ya que la influencia de medios de comunicación o quizás de la disponibilidad no siempre es la correcta.

#### **4.3.6 Alimentación de los docentes en su infancia:**

Se indagó sobre los alimentos que habitualmente solían consumir los docentes durante su infancia, da como resultado que el 33% consumía periódicamente quínoa, así también un 33% no recuerda que consumía regularmente, por último el 16% huevo y otro 16% zapallo. Con los datos analizados se puede llegar a la conclusión que durante la infancia se

consumía en la dieta alimentos tradicionales del Ecuador, como la quínoa o el zapallo y de fácil acceso como el huevo.

#### 4.3.7 Prácticas de los docentes en relación a la alimentación y nutrición.

**Tabla 8: Frecuencia familiar de consumo de alimentos por parte de los docentes.**

Alimentos	Todos los días		A veces		Nunca		Gran Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leche	3	50,00	3	50,00			6	100
Yogur	2	33,33	4	66,67			6	100
Queso	2	33,33	4	66,67			6	100
Carnes	5	83,33	1	16,67			6	100
Huevo	1	16,67	5	83,33			6	100
Salchichas			4	66,67	2	33,33	6	100
Vísceras	1	16,67	4	66,67	1	16,67	6	100
Arroz	6	100,00					6	100
Fideos	1	16,67	5	83,33			6	100
Pasteles			5	83,33	1	16,67	6	100
Pan	3	50,00	3	50,00			6	100
Verduras	5	83,33	1	16,67			6	100
Frutas	6	100,00					6	100
Manteca	1	16,67	4	66,67	1	16,67	6	100
Aceite	1	16,67	4	66,67	1	16,67	6	100
Mayonesa			4	66,67	2	33,33	6	100
Azúcar	5	83,33	1	16,67			6	100
Gaseosas			5	83,33	1	16,67	6	100
Golosinas			3	50,00	3	50,00	6	100

Frituras			5	83,33	1	16,67	6	100
Dulces			5	83,33	1	16,67	6	100
Agua	6	100,00					6	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

El consumo de lácteos comprende más de la mitad de la población es tanto diario como a veces, en lo que corresponde al consumo del grupo de cárnicos y huevos la mayoría de docentes encuestados ingiere a veces; este análisis en lo que corresponde al aporte de proteínas de origen animal en la dieta está en óptimas condiciones ya que la ingesta diaria es regular.

Se puede apreciar dentro de los resultados que el consumo diario de los alimentos con alto aporte de carbohidratos (arroz, fideos, pasteles y pan), es la base de la dieta de los docentes ya que su consumo es habitual.

En el grupo de las verduras y las frutas en su totalidad se sabe que se consume diariamente, dato positivo que nos da a comprender que existe un adecuado aporte de vitaminas y minerales, esenciales para el regulamiento de las funciones del organismo.

Con respecto a las grasas (manteca, aceites, mayonesa), su ingesta habitual puede ser perjudicial para la salud ya que esto va a provocar en los docentes un aumento de peso y enfermedades cardiacas; en proporciones adecuadas son alimentos reguladores de las funciones del organismo.

Los docentes en los resultados demuestran que habitualmente consumen alimentos con alto aporte de calorías vacías siendo estas azúcar, dulces (panela y miel), gaseosa y golosinas. Este tipo de alimentos no son para nada beneficiosos en una dieta diaria al no aportar ningún tipo de nutriente, causaran enfermedades del siglo como la diabetes.

**Tabla 9: Número de comidas diarias realizadas por los docentes encuestados.**

Número de Comidas	N°	%
3 comidas	3	50,00
4 comidas	2	33,30
< de 5 comidas	1	16,70
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Los datos globales muestran que el 50% de docentes comen 3 comidas diarias, siendo un hábito común y solo un docente tiene la costumbre de comer más de 5 veces al día, en el caso de transmitir algún tipo de conocimientos a partir de las conductas personales se puede tomar en cuenta estos datos.

**Tabla 10: Formas de preparaciones más frecuentes según los docentes encuestados.**

Tipo de Preparación	N°	%
Preparación a Base de Olla	5	83,30
Comidas Elaboradas Fuera del Hogar	1	16,70
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

La mayoría de los docentes prefiere las preparaciones a base de olla o hervidas, 1 consume comidas fuera del hogar, juntando la información de los Cuadros 8 y 9, mostrándonos en general que la alimentación se lleva a cabo en el hogar, así como también relacionando con la pregunta *Presencia*

*familiar durante las comidas*, se puede notar que los docentes llevan su comida desde el hogar, según las preferencias alimentarias y que no comen en familia, pero si consumen la mayoría 3 comidas al día.

**Tabla 11: Momentos de comidas realizadas según los docentes encuestados.**

Tiempos de Comida	N°	%
Desayuno, Almuerzo y Merienda	3	50,00
Desayuno, Almuerzo, Merienda, Refrigerios y Cena	1	16,70
Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena	2	33,30
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de los sextos y séptimos de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

El 50% tiene las comidas habituales Desayuno, Almuerzo y Merienda, en el caso de los porcentajes menores la cena aumentan en los tiempos de comida, pero uno de los encuestados que tenía más de 5 comidas al día, toma refrigerios. A pesar que los docentes tienen el momento del recreo no consumen habitualmente refrigerios, mostrando que la dieta habitual se basa en largos periodos de hambre, causando problemas de peso, ya que el momento de llegar a la hora de la comida el apetito debe estar aumentado, provocando que los docentes consuman cualesquier tipo de comidas o preparaciones para saciar el hambre.

#### **4.4 Conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes en relación a la alimentación y nutrición**

##### **4.4.1 Conocimientos de los estudiantes en relación a la alimentación y nutrición.**

**Tabla 12: Conocimientos de los alimentos saludables según los escolares encuestados.**

<b>Alimentos</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Frutas, Verduras, Lácteos, Carnes y Huevos	182	96,81
Embutidos y Frituras	2	1,06
Sin Respuesta	4	2,13
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

La tabla 12 refleja los conocimientos de alimentos saludables por parte de los alumnos de ambas escuelas, se les presento una serie de opciones a los estudiantes y se les pidió que identifiquen según su criterio y apreciación personal cuál de estas opciones son alimentos saludables, en su gran mayoría los escolares respondieron correctamente, sin embargo el saber que alimentos son saludables, no es una garantía de que ellos puedan consumir los mismos.

**Tabla 13: Conocimientos sobre alimentos no saludables según los escolares encuestados.**

<b>Alimentos</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leche, queso, yogurt y huevos	10	5,32
Carne de res, pollo y pescado	4	2,13
Frejol, lenteja, arveja, chochos	8	4,26
Golosinas, snacks, jugos comprados, gaseosas, embutidos	160	85,11
Sin respuesta	6	3,19
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Se les preguntó al total de alumnos acerca de sus conocimientos sobre los alimentos no saludables; tuvieron cinco opciones, de las cuales la más escogida fue la opción de las golosinas, Snacks, jugos comprados, gaseosas y embutidos, a criterio de la mayoría de estudiantes; sin embargo existe un balance de 15% de alumnos que no conocen o no diferencian cuáles son los alimentos que hacen mal a nuestro organismo, de este 15% se deduce que los niños relacionaron sus respuestas de alimentos no saludables con aquellos que no les gusta o para los cuales tienen algún tipo de intolerancia.

**Tabla 14: Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de los lácteos según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones						Total	
		No sé		Formar huesos y dientes		Estar Flaco			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	<b>6 to</b>	12	6,38	61	32,45		0,00	73	38,83
	<b>7 mo</b>	4	2,13	22	11,70	1	0,53	27	14,36
La Salle	<b>6 to</b>	8	4,26	39	20,74		0,00	47	25,00
	<b>7 mo</b>	6	3,19	35	18,62		0,00	41	21,81
<b>Total</b>		30	15,96	157	83,51	1	0,53	188	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Con respecto a los conocimientos que tienen los estudiantes sobre las funciones y los efectos que tiene el consumo de lácteos en nuestro cuerpo, los alumnos en su gran mayoría (83%), respondieron que su principal función es la de formar huesos y dientes, y un preocupante (17%) respondió que no sabe para qué sirve el consumo de lácteos. De este pequeño porcentaje se ve una prevalencia en los niños con menor edad, es decir que mientras aumente la edad el nivel de conocimientos también lo hace.

**Tabla 15: Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las carnes según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones								Total	
		No sé		Construir, reparar o Regenerar los tejidos (piel, músculo, uñas)		Acumular Grasas		No me sirve			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	21	11,17	33	17,55	15	7,98	4	2,13	73	38,83
	7 mo	6	3,19	12	6,38	9	4,79			27	14,36
La Salle	6 to	5	2,66	34	18,09	5	2,66	3	1,60	47	25,00
	7 mo	13	6,91	20	10,64	8	4,26			41	21,81
<b>Total</b>		45	23,94	99	52,66	37	19,68	7	3,72	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Al preguntarles a los alumnos acerca de la principal función y beneficio que tiene el consumo de carnes, la mayoría contestó bien a la pregunta; sin embargo existe un considerable porcentaje de alumnos (48%) que están confundidos, ya que las respuestas que dieron no corresponden a la función específica que cumple el consumo de carnes. De este 48% de alumnos que respondieron erróneamente se puede deducir que no han recibido educación sobre las funciones de este grupo de alimentos, también depende de sus preferencias alimentarias, ya que en su gran mayoría ellos consumen más carbohidratos que proteínas.

**Tabla 16: Conocimientos de los escolares encuestados sobre el consumo elevado de fiambres, embutidos y hamburguesas según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones								Total	
		No sé		Alimentan como la carne, el pollo o pescado		Acumular Grasas		No me Sirve			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	18	9,57	6	3,19	36	19,15	13	6,91	73	38,83
	7 mo	5	2,66	3	1,60	13	6,91	6	3,19	27	14,36
La Salle	6 to	5	2,66	2	1,06	34	18,09	6	3,19	47	25,00
	7 mo	3	1,60	2	1,06	26	13,83	10	5,32	41	21,81
<b>Total</b>		31	16,49	13	6,91	109	57,98	35	18,62	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Con respecto al consumo de embutidos, sus efectos y funciones en nuestro organismo los estudiantes respondieron en su gran mayoría (58%) que sirve para acumular grasas, (19%) de estudiantes contestaron que no les sirve para nada, (16%) de ellos escogieron la opción de no sé, es decir, no saben cuál es a ciencia cierta la función de los fiambres, embutidos y hamburguesas en nuestro cuerpo, un reducido porcentaje de estudiantes (7%) dijo que alimentan igual que la carne. Podemos decir que los embutidos acumulan grasas, y no son beneficiosos en el consumo diario de un niño.

**Tabla 17: Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las frutas según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones						Total	
		No sé		Ayudan a Tener más Músculos		Ayudan a que no Tenga Enfermedades			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	4	2,13	23	12,23	46	24,47	73	38,83
	7 mo	2	1,06	11	5,85	14	7,45	27	14,36
La Salle	6 to	4	2,13	14	7,45	29	15,43	47	25,00
	7 mo	2	1,06	12	6,38	27	14,36	41	21,81
<b>Total</b>		12	6,38	60	31,91	116	61,70	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Los estudiantes en su mayoría (62%) escogieron bien la opción de la función de las frutas, ellos respondieron que ayuda a que no tengan enfermedades, sin embargo hay un considerable grupo de alumnos que están confundidos con la función ya que ellos eligieron la opción errónea es decir que el consumo de frutas para ellos (32%) ayuda a que la persona tenga más musculo, y el 6% de los alumnos encuestados no sabe para qué sirve el consumo.

**Tabla 18: Conocimientos de los escolares encuestados sobre las funciones de las vegetales según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones						Total	
		No sé		Ayudan a que no tenga enfermedades		Dan Diarrea			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	10	5,32	63	33,51			73	38,83
	7 mo	3	1,60	22	11,70	2	1,06	27	14,36
La Salle	6 to	2	1,06	45	23,94			47	25,00
	7 mo	2	1,06	39	20,74			41	21,81
<b>Total</b>		17	9,04	169	89,89	2	1,06	188	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Acerca de los beneficios del consumo de verduras el 90% respondieron que la principal razón es evitar contraer enfermedades, 9% de los alumnos encuestados dice no saber las funciones y un grupo aislado dijo que provoca diarrea, a medida que nos vamos adentrando a los alimentos que no son de gran preferencia de los niños/as, vemos un mayor porcentaje de respuestas negativas como la elección del no sé. Claramente se ve que no hay conocimientos básicos acerca de los alimentos de origen vegetal.

**Tabla 19: Conocimientos de los escolares encuestados sobre los efectos del consumo de gaseosas y jugos comerciales según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones								Total	
		No sé		Producen caries y engordan		Para calmar la sed		No me sirve			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	7	3,72	23	12,23	41	21,81	2	1,06	73	38,83
	7 mo	6	3,19	8	4,26	12	6,38	1	0,53	27	14,36
La Salle	6 to	2	1,06	28	14,89	14	7,45	3	1,60	47	25,00
	7 mo	4	2,13	24	12,77	9	4,79	4	2,13	41	21,81
<b>Total</b>		19	10,11	83	44,15	76	40,43	10	5,32	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En esta pregunta existieron dos opciones, que fueron acogidas por el alumnado; la primera y más real es que el consumo de gaseosas y jugos comerciales producen caries y engordan, esta opción fue acogida por 44% de alumnos; la otra opción que respondieron 40% de ellos es que el ingerir este tipo de bebidas sirve para calmar la sed. Esto refleja cuan confundidos están los estudiantes con respecto al consumo de gaseosas ya que incluir en la dieta excesivamente estos productos procesados puede conllevar a la adquisición de enfermedades metabólicas tales como la obesidad, el sobrepeso y/o la diabetes infantil, por su alto contenido de azúcares y calorías vacías.

**Tabla 20: Conocimientos de los escolares encuestados sobre los efectos del consumo elevado de golosinas y snacks según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones						Total	
		No sé		Producen caries y engordan		No me sirve			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	7	3,72	58	30,85	8	4,26	73	38,83
	7 mo	3	1,60	23	12,23	1	0,53	27	14,36
La Salle	6 to	1	0,53	39	20,74	7	3,72	47	25,00
	7 mo	2	1,06	30	15,96	9	4,79	41	21,81
<b>Total</b>		13	6,91	150	79,79	25	13,30	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Al preguntarles acerca del consumo de golosinas y snacks la mayoría (80%) de los alumnos contestó, que su consumo produce caries y engorda; 13% de los alumnos respondió que no sirve para nada estos alimentos, y 7% de los estudiantes encuestados dijo que no sabe para qué sirve comer golosinas y snacks. El saber el daño que provoca incluir en la dieta las golosinas no es una garantía para que los niños/as moderen su consumo.

**Tabla 21: Conocimientos de los escolares encuestados sobre conservación de alimentos por frío según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Respuestas								Total	
		No sé		No tengo Refrigerador		Lácteos, carnes, verduras, frutas y bebidas		Arroz, maíz, tostado, trigo, cebada			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	<b>6 to</b>	2	1,06	8	4,26	61	32,45	2	1,06	73	38,83
	<b>7 mo</b>	1	0,53	1	0,53	25	13,30			27	14,36
La Salle	<b>6 to</b>	1	0,53	2	1,06	42	22,34	2	1,06	47	25,00
	<b>7 mo</b>			1	0,53	39	20,74	1	0,53	41	21,81
<b>Total</b>		4	2,13	12	6,38	167	88,83	5	2,66	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

El 89% de los alumnos del total de encuestados sabe cómo y que alimentos se puede conservar en la refrigeradora, ellos respondieron los lácteos, carnes, verduras, frutas, y bebidas; 6% respondieron que no cuentan con este artefacto, 3% de ellos contesta que alimentos tales como el arroz, maíz, tostado, canguil, trigo y cebada se pueden mantener bajo refrigeración, solo 2% contesto que no sabe para qué sirve la refrigeradora. Los datos reflejados muestran la influencia que se da en el hogar por las costumbres que se presentan dentro de la cocina y no existe la enseñanza de la conservación de alimentos en las instituciones educativas.

**Tabla 22: Conocimientos de los escolares encuestados sobre higiene personal según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Funciones								Total	
		No sé		Antes y Después de cada comida		Antes y después de ir al baño		Antes y después de cada comida y de ir al baño			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	2	1,06	27	14,36	8	4,26	36	19,15	73	38,83
	7 mo	3	1,60	10	5,32	4	2,13	10	5,32	27	14,36
La Salle	6 to	4	2,13	10	5,32		0,00	33	17,55	47	25,00
	7 mo	1	0,53	6	3,19		0,00	34	18,09	41	21,81
<b>Total</b>		10	5,32	53	28,19	12	6,38	113	60,11	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En cuanto a lo que se refiere a la higiene personal de cada alumno, (60%) que contestaron relativamente bien a la pregunta al escoger la opción de lavarse las manos antes y después de cada comida y de ir al baño, mientras que el 28% de ellos respondieron que solo se lavan las manos antes y después de cada comida; así mismo, el 6% de los estudiantes contestaron que solamente se lavan las manos antes y después de ir al baño, mientras que 5% dicen que no saben cuándo lavarse las manos.

#### 4.4.2 Actitudes de los estudiantes en relación a la alimentación y la nutrición

**Tabla23: Hábito del desayuno en los escolares encuestados.**

Desayuno	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Siempre	6 to	34	18,09	29	15,43	63	33,51
	7 mo	42	22,34	28	14,89	70	37,23
A veces	6 to	11	5,85	16	8,51	27	14,36
	7 mo	11	5,85	12	6,38	23	12,23
Nunca	6 to	1	0,53	2	1,06	3	1,60
	7 mo	1	0,53	1	0,53	2	1,06
<b>Total</b>		100	53,19	88	46,81	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En el cuadro 23 se registra las diversas variaciones por grado he institución, se puede deducir que en la escuela fiscal VMP existe un mayor porcentaje de estudiantes que van a clases desayunando todos los días, en comparación con los alumnos de la institución particular la Salle no sucede este caso; esto se debe principalmente a que las madres de familia de los niños/as de la plantel fiscal en su gran proporción son amas de casa y tienen disponibilidad de tiempo; así mismo, para confirmar este dato hay mayor porcentaje de niños/as de la Salle que asisten a clases sin desayunar habitualmente, esto obedece a que sus padres no cuentan con suficiente tiempo para atender a sus hijos. El 71 % de los estudiantes encuestados desayunan siempre, 26% contestaron que a veces desayunan, el restante 3% nunca desayunan.

**Tabla 24: Razones por las cuales los niños no desayunan.**

Razón	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
No me gusta	6 to	1	1,82	3	5,45	4	7,27
	7 mo	4	7,27	1	1,82	5	9,09
No tengo tiempo	6 to	7	12,73	13	23,64	20	36,36
	7 mo	6	10,91	8	14,55	14	25,45
Me cae mal	6 to			1	1,82	1	1,82
No estoy acostumbrado	6 to	4	7,27	1	1,82	5	9,09
	7 mo	2	3,64	4	7,27	6	10,91
<b>Total</b>		24	43,64	31	56,36	55	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Del total del alumnado encuestado hay 55 estudiantes que no desayunan habitualmente, la principal razón por la cual ellos acuden a sus actividades escolares sin comer; es por la falta de tiempo, mientras que el 20% contestó que no lo hace por costumbre, el 16% no le gusta y el 2% le cae mal, todas las respuestas y porcentajes se refieren a los hábitos familiares reflejados sobre el desayuno. Es preocupante saber que existan niños/as que a tan corta edad estén creando un mal hábito, pues la primera comida del día es la más importante para una persona y aún más para un niño que está en pleno crecimiento, al ser la primera aportación de energía en el día que necesita nuestro organismo para estar activos y continuar con nuestras actividades diarias.

**Tabla 25: Preferencias Alimentarias de los Escolares.**

Que Comen	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Preparaciones a base de carnes	6 to	21	11,17	22	11,70	43	22,87
	7 mo	9	4,79	25	13,30	34	18,09
Preparaciones a base de pan/papas/arroz/fideos	6 to	30	15,96	19	10,11	49	26,06
	7 mo	11	5,85	8	4,26	19	10,11
Golosinas, Snacks	6 to	1	0,53	3	1,60	4	2,13
	7 mo		0,00	2	1,06	2	1,06
Gaseosas, jugos comprados, gelatinas	6 to	1	0,53		0,00	1	0,53
	7 mo		0,00	3	1,60	3	1,60
Yogurt, Quesos, Huevos	6 to	8	4,26	2	1,06	10	5,32
	7 mo	1	0,53	1	0,53	2	1,06
Frutas y Verduras	6 to	12	6,38	1	0,53	13	6,91
	7 mo	6	3,19	2	1,06	8	4,26
<b>Total</b>		100	53,19	88	46,81	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Este cuadro representa el ranking de preferencias alimentarias de los estudiantes al momento de consumir alimentos en el horario escolar: en primer lugar de preferencia de los alumnos están las preparaciones a base de carnes representadas con el 41% (16% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 25% en la Salle), en segundo lugar se encuentran las preparaciones a base de pan, papas, arroz y fideos con 36% de consumo (22% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 14% en la Salle), en tercer lugar están las frutas y verduras con 11% (9% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 3% en la Salle), en cuarto lugar de preferencias alimentarias están los lácteos representados por yogurt, quesos y huevos con 6% (5% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 1% en la Salle), en quinta posición se encuentran las golosinas y los Snacks con 3% (1% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 2% en la Salle), y por último en sexto lugar se encuentran las gaseosas, jugos comprados y gelatinas con 2% (1% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 1% en la Salle). Estos resultados están basados en la interrogante de que les gusta comer los niños durante en el hogar y durante el recreo.

#### 4.4.3 Prácticas de los escolares en relación a la alimentación y nutrición.

**Tabla 26: Número de comidas diarias realizadas por los escolares.**

Escuelas	Grados	Número de comidas por día											
		Una		Dos		Tres		Cuatro		Cinco		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
VMP	6 to	2	1,06	3	1,60	25	13,30	12	6,38	4	2,13	46	24,47
	7 mo		0,00	3	1,60	42	22,34	8	4,26	1	0,53	54	28,72
La Salle	6 to	2	1,06	2	1,06	18	9,57	17	9,04	8	4,26	47	25,00
	7 mo	3	1,60	1	0,53	29	15,43	7	3,72	1	0,53	41	21,81
Total		7	3,72	9	4,79	114	60,64	44	23,40	14	7,45	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

La mayoría (61%) de los encuestados consumen tres comidas al día, el 23% realizan cuatro, un 7% cinco, el 5% dos y el 4% tan solo una. Teniendo en cuenta que la recomendación de tiempos de alimentación para los escolares es de cinco o más por la actividad física e intelectual que deben realizar, tan solo un 7% lo cumple; y un preocupante 5 y 4% comen dos y una comida diaria respectivamente lo cual repercutirá en su estado nutricional y educativo.

**Tabla 27: Distribución de los niños encuestados que comen en los recreos.**

Comes en los Recreos	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Si	6 to	42	22,34	43	22,87	85	45,21
	7 mo	52	27,66	32	17,02	84	44,68
No	6 to	4	2,13	4	2,13	8	4,26
	7 mo	2	1,06	9	4,79	11	5,85
<b>Total</b>		100	53,19	88	46,81	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En lo que se refiere al consumo de alimentos por parte de los estudiantes durante los recreos, tan solo 10% contestó que no consume ningún tipo de suministros ni bebidas durante el descanso escolar. El análisis por grado y escuela nos muestra que en la escuela fiscal Víctor Manuel Peñaherrera consumen sensiblemente más alimentos que en la particular La Salle. Teniendo en cuenta que las encuestas se realizaron en el periodo diurno de los establecimientos, es muy preocupante que existan niños que vayan a su jornada escolar sin desayunar ni tampoco comer algún alimento en los recreos pues esto repercute sin lugar a dudas en su desempeño escolar.

**Tabla 28: Que es lo que consumen los niños encuestados durante el recreo.**

Que Comen	Grado	Víctor Manuel Peñaherrera		La Salle		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Preparaciones a base de carnes	6 to	2	1,18	10	5,92	12	7,10
	7 mo	4	2,37	8	4,73	12	7,10
Preparaciones a base de pan/papas/arroz/fideos	6 to	34	20,12	14	8,28	48	28,40
	7 mo	42	24,85	12	7,10	54	31,95
Golosinas, Snacks	6 to	1	0,59			1	0,59
	7 mo	1	0,59			1	0,59
Gaseosas, jugos comprados, gelatinas	6 to	3	1,78	9	5,33	12	7,10
	7 mo	2	1,18	5	2,96	7	4,14
Yogurt, Quesos, Huevos	6 to	2	1,18	3	1,78	5	2,96
	7 mo	1	0,59	3	1,78	4	2,37
Frutas y Verduras	6 to			7	4,14	7	4,14
	7 mo	2	1,18	4	2,37	6	3,55
<b>Total</b>		94	55,62	75	44,38	169	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Al preguntar acerca del origen de los alimentos que consumen los escolares en los recreos sin diferencia de sexo, grado, o institución la gran mayoría el 60% (15% en la Salle y 45% en la Víctor Manuel Peñaherrera) respondió que consumen alimentos tales como el pan, papas fritas, arroz o fideos, la siguiente opción de consumo de los escolares son las carnes con un 14% (11% en la Salle y 3% en la Víctor Manuel Peñaherrera), la opción que le sigue es el consumo de gaseosas, jugos comprados y gelatinas con el 11% (3% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 8% en la Salle), existe un 8% de estudiantes que consumen frutas (6% en la Salle y 2% en la Víctor Manuel Peñaherrera), así mismo hay un 5% (2% en la Víctor Manuel Peñaherrera y 3% en la Salle) que consumen lácteos tales como el yogurt, quesos y huevos y por ultimo tan solo un 2% responde que consume golosinas y Snacks.

**Tabla 29: Escolares que consumen en los recreos alimentos traídos de la casa según grado y escuela.**

Escuelas	Grados	Casa	
		N°	%
Víctor Manuel Peñaherrera	6 to	16	21,05
	7 mo	13	17,11
La Salle	6 to	27	35,53
	7 mo	20	26,32
<b>Total</b>		76	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Se puede observar que existe un mayor porcentaje de niños que acuden a la escuela particular la Salle que consumen con mayor frecuencia alimentos traídos del hogar (62%) en comparación con los alumnos de la institución fiscal Víctor Manuel Peñaherrera que si consumen alimentos traídos del hogar pero en menor porcentaje (38%); esto se lo puede relacionar con la información de los hábitos de desayuno de los escolares, en su gran mayoría los alumnos de la Salle no acuden a clases desayunando por la falta de tiempo, pero aun así encontramos en el cuadro N 29 que existe un mayor porcentaje de estudiantes de la escuela particular que acuden a clases con alimentos traídos del hogar, también se puede observar que en los sextos grados al acudir niños más pequeños que en los séptimos hay un aumento sensible en lo que se refiere a traer los alimentos de su casa independientemente de que escuela sean.

**Tabla 30: Escolares que consumen en los recreos alimentos comprados en el bar escolar.**

Escuelas	Grados	Bar Escolar	
		N°	%
Víctor Manuel Peñaherrera	6 to	39	26,53
	7 mo	50	34,01
La Salle	6 to	29	19,73
	7 mo	29	19,73
<b>Total</b>		147	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

En cuanto a lo que se refiere a la compra de alimentos por parte de los estudiantes en el bar escolar, hay un total de 147 alumnos que utilizan este servicio, de este total en la escuela fiscal Víctor Manuel Peñaherrera el 60% de los alumnos encuestados (27% en sexto grado y 34% en séptimo grado) adquieren los alimentos que ofertan en el bar, mientras que en la institución particular la Salle del total de alumnos encuestados tan solo el 40% (20% en cada Grado) respondió que compra los alimentos dentro de la escuela, es decir que la escuela fiscal compra en el bar escolar en mayor porcentaje que la escuela particular.

**Tabla 31: Escolares que traen alimentos del hogar y compran en el bar escolar en ambas escuelas.**

Escuelas	Compran y Traen del Hogar		Total de Niños que comen en los Recreos	
	N°	%	N°	%
<b>Víctor Manuel Peñaherrera</b>	24	10,76	118	52,91
<b>La Salle</b>	24	10,76	105	47,09
<b>Total</b>	48	21,52	223	100,00

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Existen un total de 48 estudiantes (24 en la Víctor Manuel Peñaherrera y 24 en la Salle) que traen alimentos del hogar y también compran alimentos en el bar escolar. Es decir que tan solo el 22% de todos los alumnos encuestados de ambas escuelas tienen la certeza de consumir algún tipo de alimento en horario escolar, para poder generar energía y estar activos durante sus actividades diarias.

**Tabla 32: Frecuencia de Consumos de Alimentos de los Niños y Niñas Encuestadas en las Escuelas.**

Alimentos	Todos los días				A veces				Nunca				Gran Total	
	VMP		La Salle		VMP		La Salle		VMP		La Salle			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Leche	20	10,64	25	13,30	69	36,70	59	31,38	11	5,85	4	2,13	188	100
Yogur	29	15,43	12	6,38	63	33,51	67	35,64	8	4,26	9	4,79	188	100
Queso	18	9,57	16	8,51	69	36,70	62	32,98	13	6,91	10	5,32	188	100
Carnes	43	22,87	29	15,43	50	26,60	55	29,26	7	3,72	4	2,13	188	100
Huevo	21	11,17	21	11,17	74	39,36	52	27,66	5	2,66	15	7,98	188	100
Salchichas	10	5,32	6	3,19	56	29,79	63	33,51	34	18,09	19	10,11	188	100
Vísceras	16	8,51	10	5,32	46	24,47	46	24,47	38	20,21	32	17,02	188	100
Arroz	68	36,17	71	37,77	28	14,89	13	6,91	4	2,13	4	2,13	188	100
Fideos	39	20,74	23	12,23	54	28,72	61	32,45	7	3,72	4	2,13	188	100
Pasteles	13	6,91	2	1,06	72	38,30	80	42,55	15	7,98	6	3,19	188	100
Pan	65	34,57	58	30,85	29	15,43	25	13,30	6	3,19	5	2,66	188	100
Verduras	52	27,66	42	22,34	40	21,28	39	20,74	8	4,26	7	3,72	188	100
Frutas	60	31,91	50	26,60	32	17,02	27	14,36	8	4,26	11	5,85	188	100

Manteca	6	3,19	3	1,60	45	23,94	45	23,94	49	26,06	40	21,28	188	100
Aceite	18	9,57	17	9,04	37	19,68	48	25,53	45	23,94	23	12,23	188	100
Mayonesa	12	6,38	6	3,19	53	28,19	63	33,51	35	18,62	19	10,11	188	100
Azúcar	50	26,60	36	19,15	40	21,28	40	21,28	10	5,32	12	6,38	188	100
Gaseosas	33	17,55	18	9,57	54	28,72	60	31,91	13	6,91	10	5,32	188	100
Golosinas	32	17,02	18	9,57	55	29,26	54	28,72	13	6,91	16	8,51	188	100
Frituras	21	11,17	13	6,91	56	29,79	53	28,19	23	12,23	22	11,70	188	100
Dulces	16	8,51	10	5,32	65	34,57	55	29,26	19	10,11	23	12,23	188	100
Agua	94	50,00	78	41,49	4	2,13	7	3,72	2	1,06	3	1,60	188	100

**Fuente:** Encuesta realizada a los escolares de las escuelas Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

Sobre la base de la información expuesta en el cuadro que corresponde principalmente al consumo de *lácteos Leche, yogurt y queso*, de los tres el más consumido diariamente es la leche con un total de 23% y aunque no es mucha la diferencia se puede decir el yogurt (22%) también es muy consumido, pero los escolares encuestados consumen a veces más de la mitad de la población encuestada, destacando que el 70% consume queso seguido por el yogurt (69%) y hay un 12% que nunca consumen queso resultado relativo a que consumen diariamente el porcentaje más bajo 18%, la inclusión de los lácteos en la dieta es algo positivo ya que esto en la etapa escolar ayuda con el aporte de proteínas y grasa que requieren durante la etapa de crecimiento.

Analizando la frecuencia de consumo de alimentos de alto aporte de proteínas de buena calidad *como carnes, huevo, salchichas y vísceras* en general las más consumido diariamente es las carnes con un 38% , después 22% huevo, y en los últimos valores es bueno ver que la frecuencia de consumo de vísceras (14%) es más alto que de salchichas (6%); también en los datos estadísticos de los escolares que nunca han consumido es relevante los porcentajes de vísceras 37% mostrando que no hay un hábito de consumir dentro de la dieta de los escolares, otro también es aunque no tan alto con vísceras.

En lo que concierne a los alimentos de alto aporte a carbohidratos están *arroz, fideos, pasteles y pan* los datos muestran que el consumo en relación a los otros porcentajes de otros grupos de alimentos llevan el pan con 65% y el arroz con 74%, y fideos (32%) que se consume diariamente, esto no es de relevancia ya que en la dieta se puede notar que son alimentos básicos dentro de los hábitos alimentarios pero en grandes medidas, relacionando con la información de los escolares que consumen los mismos alimentos están lideran fideos 61% y pasteles 81% estos datos muestran una frecuencia muy seguida, esto está en desventaja con los otros alimentos que

se encuentran dentro de la alimentación diaria, los escolares necesitan consumir en la dieta valores altos de carbohidratos por la energía que requieren, pero puede verse que estos datos estadísticos son los que lideran el cuadro.

Del grupo de los alimentos reguladores las *frutas y verduras* también tienen un alto consumo a diario se consume frecuentemente, esto es un dato positivo para los escolares esto muestra en relación a los otros alimentos que hay variación en la dieta, como se puede mostrar que frutas se consume diariamente el 59% de los 188 estudiantes encuestados y que las verduras es el 50%, estadística positiva, ya que ahí se puede decir que hay un aporte en la dieta, de vitaminas y minerales necesarias para regular las funciones del organismo.

En cuanto se refiere al consumo de *manteca, aceite, mayonesa y frituras*, alimentos de alto aporte de grasa en la dieta, esto muestra que de mayor consumo diariamente en este grupo es el aceite (19%) y a veces los escolares consumen más mayonesa (62%) y también esta las frituras (59%), por último un dato positivo es que la manteca nunca consumen los escolares encuestados muestran el 47%, la dieta balanceada debe ser variada por lo que no es muy significativo el consumo diario pero si las porciones que se consumen y las preparaciones en las que se usa este grupo de alimentos.

Por último los alimentos de alto aporte de azúcar o dulces esta *azúcar, gaseosas, golosinas y dulces*, de consumo diario primero esta azúcar con 46%, en el consumo a veces esta dulces con 64% y los demás antes nombrados pasan la mitad de la población encuestada, es un dato negativo ya que en el caso de los otros grupos de alimentos son muy pocos los alimentos que pasan de la mitad o por lo menos están a la par, y más de la mitad de la población encuestada de niños y niñas consumen a veces gaseosas (62%) y golosinas (58%).

En lo que refiere a agua el consumo frecuente el 91% de escolares consume diariamente y un preocupante 6% a veces y 3% nunca, este último porcentaje se debe a que los niños encuestados quizás no consumen habitualmente lo que pueden tener problemas intestinales.

El cuadro muestra que la alimentación de los escolares encuestados tiene algunas altas en ciertos alimentos como los que son ricos en carbohidratos y azúcares, y consumo no tan relevante están las frutas, verduras y alimentos de alto aporte de proteínas; la dieta frecuente de un niño o niña en la etapa escolar es común encontrar alimentos de alto aporte de carbohidratos y grasas que de micronutrientes y proteínas, siendo el consumo equilibrado no importa que sean todos a la misma vez.

#### 4.5.- Resultados de la validación del material educativo

Tabla 33: Formato del módulo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Tamaño</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Utilización de los márgenes o espacios en blanco</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Utilización de los encabezados pies de páginas y laterales</b>		
Muy buena	8	88,90%
Buena	1	11,10%
<b>Numeración de paginas</b>		
Muy buena	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

En cuanto a lo que se refiere a el tamaño, y el formato de manejabilidad del módulo presentado el total de los encuestados dio la más alta calificación haciendo ver que tanto el tamaño, como la utilización de márgenes, encabezados, pies de página y numeración de página son muy buenos para poderse guiar entre una y otra unidad.

**Tabla 34 Evaluación del Texto utilizado en el módulo**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Interlineado</b>		
Buena	1	11,10%
Muy buena	8	88,90%
<b>Tipo de letra</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Tamaño de letra</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Cortes de palabras</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Columnas</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Alineación a la izquierda</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Alineación a la derecha</b>		
Muy buena	9	100,00%
<b>Alineación centrada</b>		
Muy buena	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

Al preguntarle a los docentes acerca del texto que se utilizó para plasmar los conocimientos de alimentación y nutrición en el módulo, la gran mayoría expreso con satisfacción que tanto el interlineado como el tipo de letra, tamaño de letra y las alineaciones de los párrafos son muy buenos para impartir la enseñanza de alimentación y nutrición.

**Tabla 35 Evaluación del Lenguaje utilizado en el módulo.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Léxico científico</b>		
Buena	1	11,10%
Muy Buena	8	88,90%
<b>Adaptación a los alumnos</b>		
Muy Buena	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

De acuerdo al lenguaje o léxico que se utilizó en la información presente en el módulo la gran mayoría nos dice que si se utilizó lenguaje científico, mas sin embargo también nos dijeron que el lenguaje si está adaptado para escolares, y si es factible de aplicar a la educación escolar.

**Tabla 36 Evaluación de las imágenes utilizadas en el módulo.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Ilustraciones</b>		
<b>Muy Buena</b>	9	100,00%
<b>Tablas</b>		
<b>Muy Buena</b>	9	100,00%
<b>Gráficos</b>		
<b>Muy Buena</b>	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

Con respecto a las imágenes, tablas y gráficos presentes en el módulo de nutrición y alimentación del escolar, los docentes en su totalidad dieron la más alta nota, haciendo ver que todas estas ilustraciones son expresivas y cumplen con su objetivo que es el de resaltar la información y los conceptos presentes.

**Tabla 37 Evaluación de los contenidos representados en el módulo.**

**Tabla 37.1 Nivel de comprensión del módulo por unidades**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Unidad 1</b>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Unidad 2</b>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Unidad 3</b>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Unidad 4</b>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Unidad 5</b>		
Muy Buena	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

En los resultados obtenidos en la validación del módulo propuesto, los docentes responden que hay una buena aceptación en lo que se refiere a comprensión ya que los contenidos que se encuentran dentro del módulo están fácil de entender para poder ser utilizados por los docentes en lo que se refiere a la enseñanza de alimentación y nutrición a los estudiantes de la escuela Víctor Manuel Peñaherrera y La Salle.

**Tabla 37.2 Cantidad de información presente en cada unidad del módulo:**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Cantidad información unidad 1</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Cantidad información unidad 2</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Cantidad información unidad 3</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Cantidad información unidad 4</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Cantidad información unidad 5</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

Es importante que la información que se muestre en el módulo propuesto, deba tener la suficiente cantidad de contenidos para que sirva durante el año lectivo y se pueda incluir en la malla curricular, para profundizar los contenidos en la unidad de alimentación sana en la cátedra de ciencias naturales.

**Tabla 37.3 Nivel de claridad por unidad del módulo:**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Claridad unidad 1</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Claridad unidad 2</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Claridad unidad 3</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Claridad unidad 4</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%
<b>Claridad unidad 5</b>		
Buena	2	22,20%
Muy buena	7	77,80%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

En cuanto a claridad de los contenidos los maestros expresan que la información presente en cada unidad es factible y adaptable para adaptar al léxico estudiantil, si los temas expresados en el módulo son entendibles también será fácil de enseñar y educar a los niños.

**Tabla 37.4 Calificación que le daría al módulo de educación alimentaria y nutricional:**

<b>Calificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>19</b>	2	22,20%
<b>20</b>	7	77,80%
<b>Total</b>	9	100,00%

**Fuente:** Encuesta de validación del material educativo a los docentes

La calificación global que se obtuvo como resultado en las encuestas de validación es que los docentes en calidad de pedagogos del tema de educación aceptan el módulo expresando las notas en un rango de 19 a 20, notas altas que expresan la satisfacción para utilizar el módulo en su enseñanza diaria para los escolares.

#### 4.6 Conclusiones:

- Con la presente investigación se concluyó que la educación en temas de alimentación y nutrición no cuenta con un espacio específico en la malla curricular para la educación básica.
- No existe interés por parte de los docentes en abordar temas referidos a la alimentación del escolar, así mismo los materiales didácticos brindados por el ministerio de salud se muestran como poco: completos, claros y prácticos, para realizar actividades que contribuyan a la creación de hábitos adecuados que mejoren la alimentación de los escolares.
- Los docentes tienen los conocimientos necesarios para la impartición de la educación, sin embargo no cuentan con un material didáctico que pueda apoyar su trabajo y que cubra las necesidades de teoría simple educativa y de tareas dirigidas.
- Existe un considerable grupo de niños que confunden las funciones de los alimentos, esto se da principalmente por la falta de educación en las escuelas y también la influencia que ejercen los medios de comunicación, brindando mensajes erróneos sobre una alimentación sana.
- Los estudiantes no muestran actitudes alimenticias saludables, ya que en los resultados encontrados podemos destacar la existencia de alumnos que acuden al establecimiento educativo sin desayunar, hábito alimentario adquirido exclusivamente en el hogar
- Las preferencias alimentarias y la frecuencia de consumo de los escolares nos muestra que existe una competitividad entre alimentos

saludables y poco saludables, no solo en la alimentación dada en el hogar, sino también en aquellos alimentos adquiridos o comprados en los bares escolares.

#### **4.7 Recomendaciones:**

- Crear un módulo de nutrición y alimentación saludable que se pueda incluir en el libro de ciencias naturales, para intercambiar con los malos hábitos alimentarios a los que están acostumbrándose los niños/as y también para que esos conocimientos sean imprescindibles de enseñar en el horario escolar durante el periodo lectivo.
- Es necesario que el módulo de alimentación y nutrición con el que trabajen los docentes sean elaborados por profesionales cuya fuente de información sea verídica, sencilla, práctica y comprobable.
- Se recomienda incluir en el módulo de enseñanza alternativa saludables, para poder prevenir problemas o alteraciones alimentarias a causa de los alimentos.
- Tomar en cuenta que la educación nutricional en la etapa escolar tiene que tener un espacio valioso dentro de las mallas curriculares, ya que es como en lugar de solucionar problemas alimenticios se previene.

### **Bibliografía:**

1. FAO, Ellen Muehlhoff; la importancia de la Educación Nutricional, (2011)
2. Corani, Betty Elías, La educación alimentaria en el Perú, (2011)
3. Autores, Definición de Educación Por Diferentes, Buenas Tareas.com, (2013)
4. Autores, Definición de Educación Por Diferentes, Buenas Tareas.com, (2013)
5. EcuRed (2013)
6. Vásquez, Carlos Antonio Somoza, somozatierra.blogspot (2009)
7. G, Sourry, monografías, (2010)
8. Landa, Morales, El proceso de aprendizaje con ABP (2009)
9. Akamine, Maky, Buenas Tareas, (2010)
10. Akamine, Maky, Buenas Tareas, (2010)
11. (FAO (Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la agricultura), 2006)
12. (FAO (Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura), 2012)
13. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)
14. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)
15. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)
16. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)
17. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)
18. FAO, Ellen Muehlhoff, La importancia de la Educación Nutricional (2011)

19. Sanabria de Osorio, Odette. 1993. Cadena N. 1, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Generalidades de alimentación y nutrición (2008)
20. Sanabria de Osorio, Odette. 1993. Cadena N. 1, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Generalidades de alimentación y nutrición (2008)
21. Constitución política del Ecuador, (2006)
22. FAO, Guía Didáctica, (2000)
23. MIMDES, La educación alimentaria en el Perú, (2011)
24. Delgado, E., et.al, Nutrición de la mujer (2008)
25. Matthew Jukes, Judith McGuire, Frank Meted y Robert Stemberg, Nutrición y Educación
26. Alías, Marga Serra, Profesora de la (EUIFN), (2010)
27. Gangotena, María, Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, (2008)

# ANEXOS

**ANEXO 1.**  
**ENCUESTA A DIRECTIVOS**

**Introducción**

*La presente tiene como finalidad solicitar a usted de la manera más comedida, se sirva contestar el siguiente cuestionario que servirá para determinar sus conocimientos, prácticas y actitudes sobre alimentación nutrición del niño en edad escolar. Por su valioso aporte me anticipo en agradecerle.*

**ENCUESTA A DIRECTIVOS**

<b>NOMBRE DE ESCUELA:</b>			
<b>PROVINCIA:</b>		<b>CANTÓN:</b>	
<b>PARROQUIA:</b>			
<b>DIRECCIÓN:</b>			
<b>TELEFONO:</b>		<b>SITIO WEB:</b>	
<b>NOMBRE Y APELLIDO:</b>			
<b>NIVEL DE INSTRUCCIÓN:</b>			
<b>CARGO QUE OCUPA:</b>			

<b>Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y respóndalas según corresponda con una X</b>			
<b>1. ¿Tiene Comedor su Escuela?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>
<b>2. ¿Tiene su Escuela un material educativo para la impartición de conocimientos sobre nutrición y alimentación a los escolares?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>
<b>3. Si contaría con un Módulo de alimentación y nutrición para escolares, estaría dispuesta/o a aplicarlo en su Escuela?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>
<b>Si su respuesta es NO, cuál/es serían los obstáculos:</b>			

**ANEXO 2**

**ENCUESTA PARA DETERMINAR LA SITUACIÓN EDUCATIVA EN  
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. (DOCENTES)**

<b>NOMBRE DE ESCUELA:</b>			
<b>PROVINCIA:</b>		<b>CANTÓN:</b>	
<b>DIRECCIÓN:</b>			
<b>TELEFONO:</b>		<b>SITIO WEB:</b>	
<b>NOMBRE Y APELLIDO:</b>			
<b>NIVEL DE INSTRUCCIÓN:</b>			
<b>CARGO QUE OCUPA:</b>			

<b>Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y respóndalas según corresponda con una X</b>			
1. ¿En qué niveles se desempeña?			
2. ¿En qué áreas de la Enseñanza se desempeña?			
Matemáticas		Tecnología	Teatro
Lengua		Informática	Expresión Corporal
Ciencias Naturales		Plástica	Educación Física
Ciencias Sociales		Música	Idioma
Otras	<b>Especifique:</b>		
3. ¿Ha trabajado alguna vez temas de Alimentación y Nutrición con sus alumnos? <b>SI---- NO----</b>			
4. ¿Con qué frecuencia los ha trabajado durante el año?			

<i>No me corresponde hacerlo porque no es de mi Área</i>		
<i>En este año aún no lo he hecho</i>		
<i>En la unidad que corresponde</i>		
<i>En más de una unidad</i>		
<b>5. ¿Acostumbra involucrar a las familias en las actividades que realiza con sus alumnos cuando trata temas de Alimentación y Nutrición?</b>		
<i>Siempre</i>		<i>A Veces</i>
		<i>Nunca</i>
<b>6. ¿De qué fuentes obtiene información para los temas de Alimentación y Nutrición?</b>		
<i>Manuales escolares</i>		<i>Internet</i>
<i>Enciclopedias</i>		<i>Consulta a especialistas en Nutrición</i>
<i>Medios de comunicación masiva (gráficos, radiales, televisivos)</i>		
<i>OTRAS: Especifique</i>		
<b>7. ¿Cómo calificaría la información sobre Alimentación y Nutrición que contienen los Manuales Escolares?</b>		
<b>Opinión</b>	<b>Mucho</b>	<b>Poco</b>
<i>Completo</i>		
<i>Claros</i>		
<i>Prácticos</i>		
<i>Útiles para diseñar actividades con mis alumnos</i>		
<b>8. Si se diseñará un material educativo sobre Alimentación y Nutrición destinado a docentes y a alumnos de la Escolaridad Básica. ¿Qué necesitaría Usted que ese material incluyera para facilitar la enseñanza y el aprendizaje de estos temas?</b>		
<i>En los materiales para alumnos:</i>		
<i>En los materiales para</i>		

<i>docentes:</i>	
<i>Otros: Especifique</i>	

**ANEXO 3**  
**ENCUESTA A ESCOLARES**

**CÓDIGO:** .....

**ESCUELA:** .....

**PROVINCIA:**..... **GRADO:**.....

**SEXO:**..... **EDAD:**.....

**NOMBRE Y APELLIDO**.....

1. *¿Cuántas veces por día comes? Marca con una X la respuesta que elijas:*

Una	Dos	Tres	Cuatro	Más de cuatro
<input type="checkbox"/>				

2. *¿Tomás o comes algo en la mañana?*

Siempre	A Veces	Nunca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. *Si no Tomás ni comes nada a la mañana, ¿por qué? Marca con una cruz la respuesta que elijas:*

<b>No me gusta</b>	<input type="checkbox"/>
<b>No tengo tiempo</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me cae mal</b>	<input type="checkbox"/>
<b>No estoy acostumbrado</b>	<input type="checkbox"/>

4. *¿Tomás o comes algo en los recreos? Marca con una cruz la respuesta que elijas:*

Sí  No

*¿Qué?*.....

5. *¿Traes de tu casa algo para comer en la escuela?*

Sí  No

6. ¿Compras algo en el Bar Escolar para comer en la escuela?

Si  No

7. De lo que comes en tu casa: ¿Qué es lo que más te gusta?

.....  
.....  
.....

8. Marca con una cruz cuántas veces comes los siguientes alimentos:

<b>Alimentos</b>	<b>Todos los Días</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunc a</b>
Leche			
Yogur			
Queso			
Carne de vaca, pollo, pescado, otras			
Huevo			
Salchichas, hamburguesas compradas, vísceras, patitas de pollo			
Arroz			
Fideos			
pasteles, chocolates			
Pan			
Verduras			
Frutas			
Manteca			
Aceite			
Mayonesa			
Azúcar			

<i>Jugos comprados o gaseosas</i>			
<i>Golosinas, chitos, papitas fritas, bombones, bolos</i>			
<i>Tortas fritas, galletitas, frituras, donas</i>			
<i>Dulce o mermelada</i>			
<i>Agua</i>			

9. *¿Escoge cuál de estas opciones son buenos para crecer sanos?*

<i>Frutas, Verduras, Lácteos, Carnes y Huevos</i>	
<i>Caramelos y jugos comprados</i>	
<i>Embutidos y frituras</i>	
<i>Snacks y gaseosas</i>	

10. *¿Qué alimentos no le hacen bien al cuerpo?*

<i>Leche, queso, yogurt y huevos</i>	
<i>Carne de res, pollo y pescado</i>	
<i>Frejol, lenteja, arveja, chochos</i>	
<i>Golosinas, Snacks, jugos comprados, gaseosas, embutidos</i>	

11. *¿Para qué sirve tomar leche o comer yogur o quesos?*

<i>No sé</i>	
<i>Formar huesos y dientes</i>	
<i>Estar flaco</i>	
<i>No me sirve</i>	

12. *¿Para qué sirve comer carne, pollo o pescado?*

<i>No sé</i>	
<i>Construir, reparar o regenerar los tejidos (piel, músculos, uñas)</i>	
<i>Acumular grasas</i>	
<i>No me sirve</i>	

13. ¿Para qué sirve comer salchichas, hamburguesas compradas o embutidos todos los días?

No sé	
Alimentan como la carne, el pollo o el pescado	
Acumular grasas	
No me sirve	

14. ¿Para qué sirve comer frutas?

No sé	
Ayudan a tener más músculos	
Ayudan a que no tenga enfermedades	
No me sirve	

15. ¿Para qué sirve comer verduras?

No sé	
Ayudan a que no tenga enfermedades	
Dan diarrea	
No me sirve	

16. ¿Para qué sirve tomar jugos comprados o gaseosas todos los días?

No sé	
Producen caries y engordan	
Para calmar la sed	
No me sirve	

17. ¿Para qué sirve comer golosinas, caramelos, papitas fritas, chitos, chocolates, tortas fritas, frituras, bolitos todos los días?

No sé	
producen caries y engordan	

<i>Formar musculo</i>	
<i>No me sirve</i>	

18. *¿Qué alimentos se guardan en la refrigeradora?*

<i>No sé</i>	
<i>No tengo refrigeradora</i>	
<i>Lácteos, carnes, verduras, frutas y bebidas</i>	
<i>Arroz, maíz, tostado, canguil, trigo, cebada</i>	

19. *¿Cuándo hay que lavarse las manos?*

<i>No sé</i>	
<i>Antes y después de cada comida</i>	
<i>Antes y después de ir al baño</i>	
<i>Antes y después de cada comida y de ir al baño</i>	

**ANEXO 4**  
**ENCUESTA A DOCENTES**

*Estimado Docente:*

*Su respuesta a las preguntas de esta Encuesta ayudará a obtener información para la elaboración de materiales educativos sobre Alimentación y Nutrición para escolares. Las respuestas serán analizadas sin dar a conocer los nombres de quienes completan este cuestionario.*

*Le agradecemos su colaboración.*

**CODIGO:**.....

**NOMBRE DE LA ESCUELA:**

.....

**LOCALIDAD:**

.....

**NOMBRE Y APELLIDO:**

.....

1) Marque con una cruz cuántas veces come su familia los siguientes alimentos:

<b>Alimentos</b>	<b>Todos los Días</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunc a</b>
Leche			
Yogur			
Queso			
Carne de vaca, pollo, pescado, otras			
Huevo			
Salchichas, hamburguesas compradas, vísceras, patitas de pollo			
Arroz			
Fideos			
pasteles, chocolates			
Pan			

<i>Verduras</i>			
<i>Frutas</i>			
<i>Manteca</i>			
<i>Aceite</i>			
<i>Mayonesa</i>			
<i>Azúcar</i>			
<i>Jugos comprados o gaseosas</i>			
<i>Golosinas, chitos, papitas fritas, bombones, bolos</i>			
<i>Tortas fritas, galletitas, frituras, donas</i>			
<i>Dulce o mermelada</i>			
<i>Agua</i>			

2) *¿Cuántas comidas hace su familia en el día?*

<b>Una</b>	<b>Dos</b>	<b>Tres</b>	<b>Cuatro</b>	<b>Más de cuatro</b>

3) *¿Cuáles son?*

<b>Desayuno</b>	
<b>Almuerzo</b>	
<b>Merienda</b>	
<b>Cena</b>	
<b>Refrigerios</b>	

4) *Marque con una cruz el tipo de comida que se come más seguido en su familia:*

<b>Preparación de olla</b>	
<b>Al horno</b>	
<b>Plancha</b>	
<b>Parrilla</b>	

<b>Frituras</b>	
<b>Comidas elaboradas fuera del hogar</b>	

5) ¿Hay algún momento del día en que en su familia comen todos juntos?

Si  No

¿En qué momento?

.....

6) ¿De qué depende la elección de alimentos y comidas que come su familia?

<b>De los gustos familiares</b>	
<b>Del tiempo disponible para la compra y preparación de los alimentos</b>	
<b>De la información de publicidades o medios de comunicación</b>	

Otras:

.....

7) ¿Qué comidas prefería Usted de chico?

Leche, queso, yogurt y huevos	
Carne de res, pollo y pescado	
Frejol, lenteja, arveja, chochos	
Golosinas, Snacks, jugos comprados, gaseosas, embutidos	

8) ¿Hay algún alimento o comida que antes era habitual y ahora no?

¿Cuáles?.....

9) ¿Qué le hace al cuerpo tomar leche o comer yogur o quesos?

Le ayuda a formar huesos y dientes	
Le ayuda a adelgazar	
No se	

10) ¿Qué le hace al cuerpo comer carne, pollo o pescado?

<i>Construir, reparar o regenerar los tejidos (piel, músculos, uñas)</i>	
<i>Acumular grasas</i>	
<i>Ayuda a formar los huesos y dientes</i>	
<i>No se</i>	

11) ¿Qué le hace al cuerpo comer salchichas, hamburguesas compradas o embutidos todos los días?

<i>Alimentan como la carne, el pollo o el pescado</i>	
<i>Le pueden hacer mal al corazón</i>	
<i>No se</i>	

12) ¿Qué le hace al cuerpo comer frutas?

<i>Ayudan a tener más músculos</i>	
<i>Ayudan a que no tenga enfermedades</i>	
<i>Me producen caries dental</i>	

13) ¿Qué le hace al cuerpo comer verduras?

<i>Ayudan a que no tenga enfermedades</i>	
<i>Dan diarrea</i>	
<i>No se</i>	

14) ¿Qué le hace al cuerpo tomar jugos comprados o gaseosas todos los días?

<i>Hacen mal a los dientes</i>	
<i>Quitán la sed más que el agua</i>	

15) ¿Qué le hace al cuerpo comer golosinas, bolos, papitas fritas, chitos, chocolates, tortas fritas, frituras, donas todos los días? Marque con una cruz o complete la frase:

No sé	
producen caries y engordan	
Formar musculo	
No me sirve	

16) ¿Es importante que los niños hagan ejercicios como correr, saltar, jugar al fútbol, andar en bicicleta, etc.?

Sí  No

Por qué:

---

17) ¿Le gustaría participar en actividades relacionadas con Alimentación y Nutrición en la Escuela?

Sí  No

Por qué:

---

18) Si en la Escuela se implementaría un programa de educación nutricional y alimentaria, ¿le gustaría y podría trabajar en él?

Sí  No

Por qué:

---

**ANEXO 5**  
**ENCUESTA DE VALIDACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO**  
**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA LOS**  
**ESTABLECIMIENTOS LA SALLE Y VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA.**

**1.- Datos de identificación:**

<b>Nombre</b>	
<b>Profesión</b>	
<b>Curso</b>	

**2.- Formato del módulo: (manejabilidad)**

<b>Muy buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Regular</b>	<b>Mala</b>	<b>Muy mala</b>

**3.- Diseño gráfico:**

- **Valore la utilización de los márgenes o espacios en blanco**

<b>Muy buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Regular</b>	<b>Mala</b>	<b>Muy mala</b>

- **Valore la utilización de los encabezados, pies de página y laterales**

<b>Muy buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Regular</b>	<b>Mala</b>	<b>Muy mala</b>

- Numeración de páginas

Muy buena	Buena	Regular	Mala	Muy mala

4.- Texto:

Opciones		Valoración				
		1	2	3	4	5
Interlineado						
Tipo de letra						
Tamaño de letra						
Cortes de palabras						
Columnas						
Alineación	Izquierda					
	Centrado					
	Derecha					

5.- Lenguaje:

Opciones		Valoración				
		1	2	3	4	5
Léxico científico						
Adaptación a los alumnos						

**6.- Imágenes:**

<b>Opciones</b>	<b>Valoración</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ilustraciones</b>					
<b>Tablas</b>					
<b>Gráficos</b>					

**7.- Adecuación:**

**En relación con los contenidos en el medio de desenvolvimiento**

<b>Muy buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Regular</b>	<b>Mala</b>	<b>Muy mala</b>

**8.- ¿si se daría un puntaje del 1 al 20 al módulo cual le daría? \_\_\_\_\_**

**ANEXO 6**  
**FOTOS DE LA INVESTIGACION EN LA ESCUELA VICTOR MANUEL**  
**PEÑAHERRERA.**

**FOTO 1.- Directora de la escuela VMP**



**FOTO 2.- explicación e los estudiantes como llenar las encuestas (7mo de Básica)**



**FOTO 3.- colaboración conjunta con docentes al momento de llenar las encuestas.**



**FOTO 4.- colaboración de docentes llenando encuestas.**



**FOTO 5.- bar escolar.**



**FOTO 6.- infraestructura**



**FOTO 7.- áreas verdes de recreación**



**ESCUELA PARTICIPA EN LA ENSEÑANZA DE ALIMENTACION Y NUTRICION CON LA PLANIFICACION DE UNA CASA ABIERTA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE.**

**FOTO 8.- inauguración de la casa abierta.**



**FOTO 9.- presentación de la pirámide de alimentos y los grupos de alimentos.**



**FOTO 10.- alteraciones alimentarias a causa de la alimentación**



**FOTO 11.- elaboración y propiedades de las carnes vegetarianas.**



**FOTO 12.- higiene de los alimentos.**



**ANEXO 7**  
**FOTOS DE INVESTIGACION EN LA SALLE.**

**FOTO 12.- Dr. Rector de la escuela particular La Salle**



**FOTO 13.- participación de docentes previo a llenar encuestas.**



**FOTO 14.- trabajo conjunto de explicación de cómo llenar las encuestas.**



**FOTO 15.- docente ayuda en la coordinación con estudiantes previa a llenar encuestas.**



**FOTO 16.- bar escolar.**



**FOTO 17.- infraestructura y áreas recreativas.**

