



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE 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.**

**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**

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.

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.

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.

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.

## **EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL**

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.

---

## MATERIALES Y MÉTODOS

**Objetivo:** 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.

**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.

**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 Atabalipa y en la escuela particular “LA SALLE” ubicada en las calles Sucre y Borrero.

**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:

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

### 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

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

1. Diagnóstico 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.
-

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**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.

**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°	%
2do a 7mo	3	50,00	1	16,67	4	66,67
6to	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.**

Fuentes de Información	N°	%
<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.

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

Calificación de manuales escolares	Opinión							
	Completo		Claro		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, les 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.

**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
		Quitán 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.

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

Inclusión Familiar	N°	%
<b>Siempre</b>	3	50,00
<b>A veces</b>	2	33,30
<b>Nunca</b>	1	16,70
<b>Total</b>	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.

**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 preferencia 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.

**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	6 to	12	6,38	61	32,45		0,00	73	38,83
	7 mo	4	2,13	22	11,70	1	0,53	27	14,36
La Salle	6 to	8	4,26	39	20,74		0,00	47	25,00
	7 mo	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 Regenerarlos 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	6 to	2	1,06	8	4,26	61	32,45	2	1,06	73	38,83
	7 mo	1	0,53	1	0,53	25	13,30			27	14,36
La Salle	6 to	1	0,53	2	1,06	42	22,34	2	1,06	47	25,00
	7 mo			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% contestó 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.

**Tabla 23: 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 e 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	V́ctor 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 V́ctor 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.

**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°	%
V́ctor 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 V́ctor 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 V́ctor Manuel Peñaherrera el 60% de los alumnos encuestados (27% en sexto grado y 34% en śptimo grado) adquieren los alimentos que ofertan en el bar, mientras que en la instituci3n particular la Salle del total de alumnos encuestados tan solo el 40% (20% en cada Grado) respondi3 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°	%
V́ctor Manuel Peñaherrera	24	10,76	118	52,91
La Salle	24	10,76	105	47,09
<b>Total</b>	48	21,52	223	100,00

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

Existen un total de 48 estudiantes (24 en la V́ctor Manuel Peñaherrera y 24 en la Salle) que traen alimentos del hogar y tambi3n 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 alg3n tipo de alimento en horario escolar, para poder generar energ3a 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 dé 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.

**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>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Tablas</b>		
Muy Buena	9	100,00%
<b>Gráficos</b>		
Muy Buena	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 37.1 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:**

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
19	2	22,20%
20	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.

## **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.

## **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 alternativas 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)