



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

## **TEMA:**

“ESTUDIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA” DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE”.

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Básica Mención Ciencias Naturales

## **AUTORES:**

Remache Arias Jéssica Margoth

Sanipatín Pomasqui Dora Marlene

## **DIRECTOR:**

Dr. Julio Alarcón

Ibarra, 2013

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

En calidad de Director del Trabajo de Grado Titulado “ **ESTUDIO HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA”, DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN,CANTÓN ANTONIO ANTE, EN EL AÑO LECTIVO 2012 - 2013** ” de las señoritas: Remache Arias Jessica Margoth y Sanipatín Pomasqui Dora Marlene Campos de la Carrera de Educación Básica, mención Ciencias Naturales, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador, que el Honorable Concejo Directivo de la Facultad designe.

Ibarra, Enero del 2013

**DR.JULIO ALARCON RIVADENEIRA**

**DIRECTOR DE TESIS**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado mis padres, hermanos y a Dios porque creyeron en mí y me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y por el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va para ustedes, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí. Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles. A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

**Marlene**

## **DEDICATORIA**

Primeramente a Dios por ser el manantial de vida, por haberme permitido llegar hasta este punto por haberme dado salud y darme lo necesario para luchar día a día para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor. A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. A mi Esposo Danilo que con su amor y su apoyo incondicional me dio las fuerzas necesarias para seguir adelante y en especial a mi hijo Andy quien es mi principal motivo para luchar por cumplir mis sueños y metas.

**Jéssica**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestra inmensa gratitud a la Universidad Técnica del Norte, sus autoridades, Personal Docente quienes permitieron y aportaron con su trabajo y conocimiento hacia nosotros.

De manera especial, nuestra gratitud muy sentida:

Al Dr. Julio Alarcón, Asesor de Tesis, por su dedicación, crítica constructiva y el impulso que nos ha entregado para culminar con éxito nuestro trabajo investigativo

A la comunidad Educativa del Centro de Educación Básica "VENEZUELA" por su colaboración y participación para la realización de este trabajo y a todas que de una u otra manera nos ayudaron de una manera desinteresada.

Gracias

Jéssica Y Marlene

## INDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	I
DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
INDICE GENERAL.....	IV
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I.....	1
1. El problema de investigación.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema .....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial: .....	4
1.4.2 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos .....	5
1.6 Justificación .....	6
CAPÍTULO II.....	8
2. Marco teórico .....	8
2.1 Fundamentación sociológica.....	8
2.2 Fundamentación pedagógica.....	9
2.3 Fundamentación psicológica.....	11
2.4 Hábitos y actitudes alimenticias .....	13
Adopción de buenos hábitos de alimentación.....	14
Cómo se deben alimentar los niños de edad escolar .....	15
Alimentos necesarios para niños en edad escolar.....	16

La alimentación escolar .....	16
Alimentos necesarios durante la adolescencia .....	17
Determinantes del comportamiento alimentario.....	17
Factores de determinan los hábitos alimenticios .....	20
Factores internos .....	21
Factores psicológicos .....	21
Factores biológicos .....	21
Factores externos .....	22
Factores Culturales.....	22
Factores Económicos .....	23
Factores Sociales .....	23
Factores Geográficos.....	23
Factores Educativos .....	24
Factores Religiosos .....	24
Factores relacionados con urbanización e industrialización .....	24
Influencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje.....	25
La alimentación y el rendimiento en el proceso de aprendizaje.....	26
Necesidades nutricionales en la niñez.....	28
Conseguir el equilibrio de nutrientes.....	29
Manifestaciones de la mala alimentación de los niños en la edad escolar .....	31
2.5 Posicionamiento Teórico Personal.....	32
2.6 Glosario de Términos.....	33
2.7 Interrogantes de investigación .....	36
2.8 Matriz Categorical.....	39
CAPÍTULO III.....	43
3. Metodología de la investigación.....	43
3.1 Tipos de investigación .....	43
3.1.1 Investigación de campo .....	43
3.1.2 Investigación documental.....	44

3.2 Métodos .....	44
3.2.1 Observación científica.....	44
3.2.2 Método deductivo.....	44
3.2.3 Método estadístico .....	45
3.3 Técnicas e instrumentos .....	45
Encuestas .....	45
Población .....	45
Muestra.....	46
Fracción muestral: .....	48
CAPÍTULO IV.....	50
4 Análisis e interpretación de resultados .....	50
Encuesta dirigida a los estudiantes.....	50
Encuesta dirigida a los docentes .....	63
Entrevista dirigida a los padres de familia.....	71
CAPÍTULO V.....	77
5. Conclusiones y recomendaciones .....	77
5.1 Conclusiones .....	77
5.2 Recomendaciones .....	78
CAPÍTULO VI.....	80
6. Propuesta alternativa .....	80
6.1 Título de la propuesta .....	80
6.2 Justificación e importancia.....	80
6.3 Fundamentación .....	82
6.3.1 Fundamentación pedagógica.....	82
6.4 Objetivos.....	82
6.4.1 Objetivo general.....	82
6.4.2 Objetivos específicos .....	83



6.5 Ubicación sectorial y física.....	83
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	85
Prólogo .....	85
Introducción .....	87
Taller N° 1 .....	88
Taller N°2.....	91
Taller N° 3.....	93
Taller N° 4.....	96
Taller N° 5.....	100
Taller N° 6.....	103
Taller N° 7.....	105
Taller N° 8.....	109
Taller N°9.....	113
Taller N° 10.....	115
Taller N° 11.....	118
Taller N° 12.....	120
Taller N° 13.....	122
Taller N° 14.....	124
Taller N° 15.....	127
6.7. Impacto .....	129
6.7.1. Impacto educativo.....	129
6.7.2. Impacto social.....	129
6.7.3. Impacto didáctico.....	130
7. Evaluación .....	130
8. Bibliografía.....	131
9. Lincografía .....	132
Anexo N° 1.....	134
Árbol de problemas.....	134
Anexo N° 2.....	135
Matriz de coherencia.....	135
Anexo N° 3.....	136
Encuesta dirigida a los estudiantes.....	136

Anexo N° 4.....	140
Encuesta dirigida a los docentes .....	140
Encuesta dirigida a los padres de familia.....	143
Anexo 6.- Fotografías .....	145

## RESUMEN

El estudio de hábitos y actitudes alimenticias en niños, niñas y adolescentes del Centro de Educación Básica “Venezuela” del Cantón Antonio Ante, Parroquia Andrade Marín, permitió establecer las causas que producen los malos hábitos y actitudes de la alimentación, como es el desconocimiento sobre una dieta equilibrada, los mismos que ocasionaron problemas nutricionales de los estudiantes, esto se ve reflejado en el crecimiento, desarrollo y la manera de aprender de los mismos. Por ello el objetivo fundamental de este trabajo es la concientización sobre hábitos y actitudes de alimentación en los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela” y mejorar el rendimiento en el proceso de aprendizaje. Para llevar a cabo que los niños conozcan sobre una alimentación saludable fue fundamental conocer qué tipo de alimentos, productos, son más beneficiosos y cuáles pueden perjudicar su salud, por ello se inició realizando un diagnóstico en la institución educativa, se aplicó técnicas e instrumentos de recolección de datos como encuestas realizadas a docentes, estudiantes y padres de familia, se manejó métodos de investigación como: Observación, Deductivo Matemático - Estadístico, los mismo que permitieron analizar, tabular, e interpretar toda la información recabada a través de los distintos instrumentos. De los resultados obtenidos en dicha investigación fue necesario la elaboración y socialización de una guía didáctica sobre los hábitos y actitudes adecuadas de alimentación con temas relacionados a una dieta balanceada y equilibrada en la que todos los nutrientes estén presentes y acerca de la calidad, cantidad y disposición de alimentos que los niños de edad escolar deben consumir durante el día para un correcto desempeño en el aprendizaje.

## **ABSTRACT**

The study of habits and nutritional attitudes in children and adolescents from the center of education basic "Venezuela" of the Canton Antonio Ante, parish Andrade Marín, helped establish the causes that produce bad habits and attitudes of the power, as it is the lack of a balanced diet, the same that caused nutritional problems of students, this is reflected in the growth development and the way to learn them. Therefore the main objective of this work is awareness of habits and attitudes of feeding in the students of basic education "Venezuela" and improves performance in the learning process. To carry out that children learn about healthy eating, it was essential to know what kind of food, products, are beneficial and which may damage your health, so he started making a diagnosis in the educational institution, will apply techniques and instruments of data collection such as surveys for teachers, students and parents, is managed as a research methods: observation, deductive mathematical - statistical, the same that allowed, analyze, tabular, and interpret the information collected through the different instruments. Of the results obtained in this research was necessary to the development and socialization of an educational guide on habits and appropriate attitudes of feeding with issues related to a balanced and balanced diet in which all the nutrients are present and about the quality, quantity and disposition of foods that children of school age should consume during the day for proper performance in learning.

## INTRODUCCIÓN

El Centro de Educación Básica “Venezuela”. Perteneciente a la Parroquia Andrade Marín, Cantón Antonio Ante fue fundado el 7 de octubre de 1938 por el señor Modesto Gallegos, la institución empezó a funcionar con tres maestras y 30 alumnos, quienes laboraban en una sola aula con las profesoras: Mercedes Bonilla, Aida Loyo y Piedad Tapia, pero a partir del año 2009 creó el octavo, noveno y décimo año, consintiendo así que los niños y niñas completen la educación básica. Es en esta institución donde se analizó los hábitos y actitudes alimenticias que tienen los estudiantes, debido al desconocimiento y la falta de información sobre la alimentación y esto ha provocado que los niños por su inadecuada nutrición sientan apatía y desmotivación durante las clases provocando así un bajo rendimiento en su proceso de aprendizaje.

Este trabajo investigativo consta de seis capítulos distribuidos de la siguiente manera: En el primer capítulo encontramos: los antecedentes, el planteamiento del problema para poder explicar cómo y dónde se originó estos hábitos alimenticios que perjudican la salud de ellos, posteriormente hallamos la formulación del problema, la delimitación temporal y especial, los objetivos y finalmente la justificación.

En el segundo capítulo apreciamos lo que son las fundamentaciones: sociológica, pedagógica, psicológica y sociológica, conceptos y explicaciones sobre los hábitos, actitudes de alimentación y el rendimiento en el proceso de aprendizaje, luego encontramos el posicionamiento teórico personal, el glosario de términos, las interrogantes de investigación y la matriz categorial que sirvió de base para la elaboración de las encuestas para los estudiantes, docentes y padres de familia.

El tercer capítulo consta de: la metodología de investigación donde se explica los métodos, técnicas e instrumentos utiliza para la recolección de datos, la población y la muestra en la cual se aplicó las respectivas fórmulas para poder determinar el número total de personas que se va a investigar.

En el cuarto capítulo encontramos lo que el análisis y la interpretación de la información recabada en las encuestas aplicadas, para interpretar los resultados se realizó la tabulación de datos y se representó mediante cuadros estadísticos el porcentaje de las respuestas obtenidas en cada pregunta.

El quinto capítulo está comprendido por las conclusiones que se las realizó en base a los resultados obtenidos, y las recomendaciones para los estudiantes, los docentes y los padres de familia que conforman el Centro de Educación Básica “Venezuela”.

Por último en el sexto capítulo tenemos la guía de alimentación nutritiva con talleres novedosos que los niños deben conocer y poner en práctica para mejorar sus hábitos y actitudes con respecto a la alimentación, también encontramos el impacto: educativo, social y didáctico que tiene la presenta investigación, la bibliografía, linografía y los anexos respectivos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:**

#### **1.1 Antecedentes**

Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre, representa un componente determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población.

El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos interactuantes relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, además de factores sociales, económicos, culturales y psicológicos. Todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte importante de su conducta humana, conjuntamente con las creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros.

El consumo de alimentos inadecuado, puede llevar consigo un estado de mal nutrición por deficiencia o exceso. En el caso de las deficiencias puede conducir a enfermedades tales como: anemias, anorexia y bulimia; en el caso de excesos, enfermedades como: obesidad, diabetes, entre otras.

Así, en la actualidad los trastornos en la alimentación se han vuelto algo común en nuestra sociedad especialmente en los niños y adolescentes, cada día se observa estudiantes que presentan alguna alteración en su forma de alimentarse. Sin embargo a pesar de esta realidad en que vivimos, dentro del sistema educativo se ha evidenciado que en las instituciones educativas no se aplican proyectos que brinden información precisa y expliquen claramente sobre la nutrición que deben llevar los educandos.

La mala alimentación trae consecuencias perjudiciales para la salud física y mental de los estudiantes pues afecta directamente a su capacidad de aprender ya que provoca la falta de energía, sueño, problemas de concentración, desmotivación etc.

Es decir una buena alimentación es un hábito que se debe formar en el menor, inculcándoles que es de suma importancia el primer alimento que perciban en la mañana. En esta edad escolar se debe formar hábitos y actitudes que prevalecerán para toda su vida.

## **1.2 Planteamiento del Problema**

El interés sobre esta problemática está basado en el mejoramiento de los hábitos y actitudes alimenticias de los niños para que no afecte su rendimiento en el proceso de aprendizaje. La malnutrición en general es producto del desconocimiento de las proporciones adecuadas para la alimentación de un niño y la ignorancia para seleccionar los alimentos y como resultado problemas escolares. Desde el comienzo de la escolaridad la función de los padres es saber qué tipo de alimentos ayudan a su hijo a



crecer y a mantenerse en un promedio de acuerdo a su edad, estatura y peso este es un aspecto que muchos padres desconocen por lo que se presenta el desorden en la proporción de los mismos. No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. En razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar. Una alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo humano al estado de desnutrición.

Según el Ministerio de Salud Pública, en el Ecuador 20 de cada 100 escolares de 8 años tuvo exceso de peso en el 2005, además se ha demostrado que un tercio de los pre-escolares y la mitad de los escolares con obesidad tendrán obesidad en su adultez y estarán expuestos a un alto riesgo de padecer diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular e hipertensión arterial. De igual manera en los últimos años también se ha evidenciado que existen niños y adolescentes ecuatorianos que tiene un bajo peso en relación a su estatura y edad cronológica, los cuales ha afectado a su rendimiento escolar.

En la provincia de Imbabura la alimentación inadecuada está presente tanto en aquellos que estudian en escuelas y colegios del régimen privado, como también en los niños y adolescentes que provienen de familias de estratos bajos, pobres en su mayoría, que asisten a las escuelas y colegios fiscales; de esta manera se ha comprobado que esto sucede en todos los ámbitos sociales, tanto en los sectores urbanos como en los sectores rurales. Es decir no importan la cultura, etnia, clase social etc., es un conflicto que influye directamente en el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes.

Mejorar las condiciones del estudiante para un mejor aprendizaje debería ser un desafío para la educación, concienciar a todos los miembros de los centros educativos especialmente aquellos que viven en los sectores urbano marginales, en donde son más propensos a ser influenciados por los medios de comunicación, los amigos, y el entorno en el que viven, como es el caso del Centro de Educación Básica “Venezuela”, donde existen niños y niñas que crecen con una alimentación poco nutritiva y esto a la vez ha afectado a su proceso de aprendizaje debido a deficiencias y carencias de nutrientes en el organismo.

De esta manera se puede percibir claramente la realidad de cómo se alimentan los estudiantes, quienes consumen los alimentos equivocados por no saber lo que contienen, por lo tanto es preciso concienciar sobre la importancia de comer adecuadamente para tener salud física y mental.

### **1.3 Formulación del Problema**

¿Cuáles son los hábitos y actitudes de alimentación que practican los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela” de la Parroquia Andrade Marín, del Cantón Antonio Ante y cómo influye en el proceso de aprendizaje?

### **1.4 Delimitación**

#### **1.4.1 Unidades de Observación**

La presente investigación se aplicó a los estudiantes, docentes y padres de familia del Centro de Educación Básica “Venezuela”.

#### **1.4.2 Delimitación Espacial:**

El Centro de Educación Básica “Venezuela” se encuentra ubicado en la provincia de Imbabura, cantón Antonio Ante, parroquia Andrade Marín, barrio Santa Isabel. El centro educativo se encuentra dentro de los siguientes límites:

- Norte con la calle Luz de América.
- Sur con la calle Venezuela.
- Este con la carretera antigua Ibarra San Pablo.
- Oeste con el estadio del barrio Santa Isabel.

#### **1.4.2 Delimitación Temporal**

El desarrollo de este trabajo de grado se realizó en el transcurso del año lectivo 2012 – 2013.

### **1.5 Objetivos**

#### **1.5.1 Objetivo General**

- Implementar en los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela” hábitos y actitudes de alimentación adecuadas para mejorar sus condiciones y aportar al proceso de aprendizaje.

#### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Identificar que hábitos y actitudes alimenticias practican los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela”.
- Determinar las consecuencias que acarrearán en el proceso de aprendizaje los hábitos y actitudes de alimentación que tienen los estudiantes.
- Diseñar una guía didáctica dirigida a los escolares, docentes y padres de familia, para educarlos sobre los buenos hábitos alimenticios.

- Socializar a estudiantes, docentes y padres de familia la importancia de tener hábitos y actitudes alimenticias adecuadas.

## **1.6 Justificación**

Esta investigación es de suma importancia para la sociedad ya que los malos hábitos y actitudes en la alimentación afecta directamente al proceso de aprendizaje del niño. Por ello no se debe cerrar los ojos ante esta realidad, sino buscar la manera de cómo hacer para que los niños y niñas lleven una buena y nutritiva alimentación.

Desde el punto de vista educativo en las escuelas se debería optar por informar y guiar adecuadamente a los estudiantes sobre estos temas, además los docentes inmersos en la labor de formar personas con capacidades, actitudes y valores, tienen el compromiso de aportar en la formación íntegra de la niñez y juventud.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y el correcto desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para responder de manera adecuada durante el proceso de aprendizaje. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de sus padres, promover una alimentación saludable es uno de los pilares fundamentales para la construcción de la buena salud individual y colectiva. Este trabajo se realiza con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios del niño para que no afecten su rendimiento escolar y este puede ser orientado por las personas con quien tiene más cercanía como sus padres y en su aula de clase su profesor para que sus hábitos alimenticios sean los más adecuados de acuerdo a su edad, peso y

estatura además incentivar al niño al incluir dentro de su alimento frutas y verduras. El fin de esto sería lograr la participación de los padres de familia en el proceso de formación del niño para que se convirtiera en una responsabilidad compartida: FAMILIA-ESTUDIANTE- MAESTRO, de esta manera se sentirán los niños más motivados y aprenderán a cuidar y a valorar más su salud.

Es así como el desarrollo de esta tesis brinda a los estudiantes una información científica y confiable referente a cómo llevar una buena alimentación permitiéndoles adoptar buenos hábitos y actitudes alimenticias y así mejorar sus condiciones para el proceso de aprendizaje.

## **CAPÍTULO**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA**

Desde el punto de vista sociológica, la presente investigación se fundamentó en la teoría crítica, que tiene como argumento básico, el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativas convenientes para la consecución de una pedagogía humanística y comprometida con el auténtico desarrollo de nuestros pueblos. Para esta corriente ,la educación no es más que un aparato ideológico del estado capitalista, en donde se prepara la mano de obra que necesita el sistema, al tiempo que internaliza la ideología dominante. Según el sociólogo norteamericano Althusser, el máximo representante de esta posición junto a Bowles y Gintis, la escuela proporciona a las diferentes clases y grupos sociales, el conocimiento y las habilidades necesarias, para ocupar su lugar en una fuerza de trabajo estratificada en clases, razas y sexos.

La teoría crítica tiene el valor de desvirtuar las ingenuas concepciones de los educadores y de los miembros de la sociedad en general, quienes aceptan que la educación es una estructura social cuyo único fin es culturizar y preparar a las nuevas generaciones para su inserción en la vida social y laboral. Según esta creencia generalizada, sumisión, por lo tanto, neutra y sincera, pues no está comprometida con los oscuros intereses de las fuerzas político – económico – ideológicas que existen en las estructuras sociales. Numerosas investigaciones han demostrado esta falacia, hasta los más idealistas pedagogos admiten que la escuela cumple

determinados propósitos que sirven a quienes destacan el poder político y económico, en nuestro caso, al sistema capitalista.

A estas alturas del siglo resulta imposible, incluso para los educadores medianamente consientes, desligar de sus actividades pedagógicas las implicaciones económicas, sociales y políticas. Sociólogos, educadores de diferentes tendencias están de acuerdo en que ya no hay motivo para pretender un hecho evidente y tan especian como la justa comprensión del hecho educativo. Educar por lo tanto es socializar, preparar individuos para una sociedad concreta e ideológicamente definida.

Hoy la moderna teórica sociológica de la educación contradice esta postura paralizante y plantea que la escuela posee espacios de resistencia en contra de las protestas intenciones del sistema. Precisamente de esta capacidad de la educación, es que el modelo ha tomado el nombre de “Teoría de la resistencia”, el proyecto básico de esta corriente puede sintetizarse, como un intento de formular una pedagogía crítica comprometida con los imperativos de potenciar el papel crítico de los estudiantes y de transformar el orden social, en general, en beneficio de una democracia más justa y equitativa.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

El trabajo investigativo se acogió a la Teoría histórica cultural: que trata de una pedagogía derivada de la filosofía socialista que niega la validez de abstraer la naturaleza del hombre, independientemente de las condiciones socio históricas particulares, toda vez que el hombre es un ser social por excelencia, que se hace en sus relaciones con otros hombres. Sus

habilidades actitudes y hasta su inteligencia son producto de las relaciones que tiene con sus semejantes, un hombre mantenido separado del contexto social, desde su nacimiento, jamás podrá manifestarse los rasgos de un ser humano. Pero el hombre no solo es producto de su medio cultural e histórico, sino que es capaz de actuar en él para transformar su realidad. Para la interpretación histórica cultural, la revalorización de la colectividad no significa la desvalorización de lo individual, al contrario, el individuo extrae sus fuerzas y se desarrolló a expensas de la sociedad; en ella puede manifestarse como individuo. El fin del hombre es la realización como hombre, es decir, como un ser social.

El método materialista dialéctico de la naturaleza y el mundo es la base epistemológica de esta pedagogía. Según aquel, el conocimiento es el reflejo adecuado de la realidad, comprobado por la práctica social. Parte del principio de que la realidad existe independientemente de la conciencia del hombre, pero aquella que es susceptible de ser conocida: El método dialéctico establece que la explicación y justificación de los conocimientos, depende los resultados de la práctica guiada por la teoría. En otros términos el conocimiento no es solo teórico, ni únicamente práctico, si no las dos cosas a la vez; es el carácter científico y es válida, en medida que sirva para solucionar los problemas de la sociedad.

Para esta pedagogía, la educación es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad. Sobre todo en las sociedades capitalistas, el hombre se ha convertido en un ser alineado por las fuerzas sociales y económicas. El fin de la educación será, pues liberar al hombre de toda forma de presión y explotación que atenta contra su naturaleza y dignidad. En este sentido, la educación es vista como una superestructura que coadyuva al proceso de transformación social y personal.



Si se parte de la finalidad socio – política de las instituciones escolares, estas deben ser consideradas como parte integrante de todo social, y por lo tanto, como elemento importante en el proceso de transformación de la sociedad, en función de los intereses populares. La escuela socialista no separa artificialmente la preparación intelectual, la formación de la personalidad, el trabajo productivo y el desarrollo físico. Los cuatro que requiere la nueva sociedad.

Si los fines de la educación son formar a los hombres que conocerán comprenderán y transformaran el mundo entonces el método será esencialmente colectivo, dinámico y creativo.

La participación democrática, congregación y autogestionario de los estudiantes contribuye a organizar una nueva estructura educacional; al tiempo que se establece un proceso enseñanza aprendizaje basado en la actividad reflexiva, crítica y creativa de los alumnos.

Algunas ramificaciones del modelo pueden citarse a la pedagogía liberadora de Paulo Freire ,a la educación popular, el modelo socio crítico a las posiciones críticas de Georges Snaydres, Henry Goroux Stephe Kemmis, principales representantes de esta corriente son : Vygotsky, Makarenko y otros pedagogos soviéticos: Filósofos americanistas como Leopoldo Zea, Enrique Dussel, Miro Quezada, creadores de la filosofía de la liberación, han sentado las bases teóricas de una educación que responda al concreto mundo latinoamericano.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA**

Teoría Cognitiva: la presente investigación se fundamentó en esta teoría cuyo modelo cognitivo explica el aprendizaje en función de las experiencias, informaciones, expresiones, actitudes e ideas de una persona y de la forma como esta las integra, organiza y reorganiza. Es decir, el aprendizaje es un cambio permanente de los conocimientos o de la comprensión, debido tanto a la reorganización de experiencias pasadas como la de la información nueva que se va adquiriendo. Cuando una persona aprende, sus esquemas mentales, sus reacciones emotivas y motoras entran en juego para captar un conocimiento y procesarlo y asimilarlo. El conocimiento no es una mera copia figurativa de lo real, es una elaboración subjetiva que se desemboca en la adquisición de representaciones mentales.

Lo que identifica a las diferentes teorías cognitivas es que consideran al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje. En términos más técnicos, el estudiante es quien construye nuevos aprendizajes. Construir aprendizajes, no es el profesor quien proporciona aprendizajes. Construir aprendizajes significa, en las palabras de Coll: modificar, diversificar y coordinar esquemas de conocimiento, estableciendo de este modo redes de significado que enriquecen el conocimiento del mundo físico y social y potencian el crecimiento personal.

La concepción de que el estudiante es el único responsable de la construcción de sus aprendizajes, no exime de responsabilidades al profesor. Este constituye en el valiosísimo ente que favorece y facilita que los estudiantes puedan procesar y asimilar la información que reciben. Las actuaciones de los maestros como mediadores entre los contenidos el estudiante son del todo importante, porque es el profesional experto que propone experiencias, contenidos materiales adecuadamente planificados, para contribuir a que el alumno aprenda. Según esto, el profesor actúa

como un profesional reflexivo y crítico; lo cual le permite desempeñarse de manera inteligente frente a las numerosas contingencias didácticas y educativas que se les presente en su labor diaria.

El proceso enseñanza aprendizaje está centrado sobre todo en el aprendizaje de los estudiantes. Para estas teorías, diferentes factores juegan un papel esencial en el proceso enseñanza- aprendizaje: los conocimientos previos que trae el estudiante, la actividad mental, procedimental y latitudinal del aprendiz, la aplicación práctica de los nuevos conocimientos de la vida real y la verificación de los logros alcanzados. El objetivo básico es conseguir que los estudiantes logren aprendizajes significativos de los diferentes contenidos y experiencias, con el fin de que alcance un mayor desarrollo de sus capacidades intelectivas, afectivas, motoras y así se puedan integrar estudiantes críticos a la sociedad. En concordancia con estas concepciones, la evaluación no está interesada solamente en la medición de conocimientos, si no más que nada, en la apreciación cualitativa del mejoramiento intelectual de las actitudes y de las habilidades.

## **2.4 HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS**

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

“Son aquellos hábitos adquiridos a lo largo de la vida que intuyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades necesarias para cubrir nuestras necesidades energéticas y

nutritivas”.(Segismundo Uriarte Domínguez, Experto en Educación para la Salud 03/09/2008)

Los alimentos que comemos y la forma en que lo aprovecha nuestro cuerpo. La práctica de la buena alimentación conduce a una buena nutrición. Lo ingerimos para vivir, crecer saludables y obtener energía para el trabajo y la acción. Los alimentos nos dan una sensación de seguridad; incluso nuestra actitud ante la vida se ve influida por la alimentación que llevamos

Para unos buenos hábitos alimenticios, el cuerpo necesita algo más que tener lleno el estómago. Requiere diferentes clases de alimentos para estructurarse, crecer debidamente, reponerse, protegerse contra las enfermedades y adquirir energías. Sin una buena variedad de alimentos, el cuerpo no trabajará adecuadamente.

### **Adopción de buenos hábitos de alimentación**

Mejorar la nutrición no significa cambiar todas las costumbres alimenticias de un pueblo. Pero es necesario enseñar como se puede mejorar los patrones de alimentación para obtener la dieta necesaria para la buena salud, además de asegurar la satisfacción de comer.

Se han elaborado un sin número de guías de alimentaciones basadas en los hábitos de la gente, para ayudar a establecer buenos patrones. Esta guía agrupa alimentos que aportan valores equivalentes a la dieta, señalan alimentos de que no se consumen lo suficiente, mientras por otra parte otras sugieren la cantidad diaria de cada alimento que debe consumirse ya que cuanto más variada sea la alimentación, mejor nutrida estará la gente.

## **Cómo se deben alimentar los niños de edad escolar**

Todos necesitamos los mismos nutrimentos, pero en cantidades que varían a lo largo de nuestra vida. Esas cantidades se determinan por la edad, la actividad, el tamaño, el sexo, la salud y el clima.

- La edad.- para aumentar de tamaño los niños necesita comer más que los adultos. Esto es debido a que requieren alimento extra para crecer y desarrollarse y también a que son muy activos.
- Actividad.- cuando más arduamente y mayor tiempo trabaje una persona, mayor aporte de energía necesita. Alguien que trabaja en el campo todo el día, requiere más alimentos que otra que lo hace sentada, hablando.
- Tamaño.- cuanto más corpulento se es más alimento necesita, a menos que se esté demasiado gordo o demasiado delgado, en cuyos casos las necesidades alimenticias se basa en el peso que convenga tener.
- Sexo.- debido a generalmente los hombres son de mayor tamaño que las mujeres y hacen un trabajo más pesado, requieren un poco más de alimento, especialmente de tipo energético. Pero un hombre pequeño, que hace muy poco trabajo físico, no necesita comer tanto como una mujer corpulenta, que trabaje en el campo todo el día. Es por eso que tanto el hombre como la mujer necesitan el mismo tipo de alimento.
- Clima.- la gente que vive en climas tropicales debe consumir más alimentos que la que vive en climas fríos. Esto es debido a que el cuerpo requiere de alimentos energéticos para mantenerse caliente en

climas fríos. La gente también es menos activa en climas cálidos. Por lo tanto necesita menos alimento que las personas más activas de los climas fríos.

### **Alimentos necesarios para niños en edad escolar**

Un niño de edad escolar necesita consumir alimentos necesarios para crecer, desarrollarse y estudiar bien. Con frecuencia, tiene que salir de su casa antes del desayuno esté preparado y recorrer una distancia considerable para llegar a la escuela, y regresa tarde al medio día para hacer su primera y única comida fuerte del día, es casi imposible que reciba el aporte necesario de alimentos. Es de gran importancia que tome algún refrigerio antes de ir a la escuela y también cuando este en ella. Si no hay posibilidades de desayuno, que como una fruta, pan, papas cocidas frías o sopa sobrante, para que no se canse con tanta facilidad y se sienta mejor al hacer su trabajo escolar. (OLIVARES Sonia, 2000)

### **La alimentación escolar**

La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva acabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por diversos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, etc. otros se encuentran en la parte inconsciente del ser humano. Cada persona y cada sociedad tienen su propia tipología de alimentación. (Aranceta 2001).

Cuando un niño lleva su comida a la escuela debe ser lo más nutritiva posible. La clase de la que lleve, dependerá de los recursos de la localidad.

Se deben incluir alimentos como son: maíz, frijoles, camote, huevos, carne, pescado, naranjas, papaya, plátano, tomates, leche y pan.

### **Alimentos necesarios durante la adolescencia**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Los niños de edad escolar están en un periodo de crecimiento rápido y desarrollo por lo tanto es una etapa en que necesitan grandes cantidades de nutrimentos. Son muy activos en el juego y todas sus actividades por lo que necesitan buenos alimentos.

### **Determinantes del comportamiento alimentario.**

El hombre, para mantener la salud necesita ingerir energía y nutrientes y éstos, en el estadio actual de la evolución se encuentran almacenados en los alimentos. Las diversas adaptaciones que ha desarrollado a lo largo de su evolución le permiten en la actualidad utilizar una amplia gama de productos. Sin embargo, también es verdad que el hombre no consume todos los alimentos que tienen a su alcance, debido a que su comportamiento alimentario ha estado siempre regulado, además de por factores nutricionales (relacionados directamente con la supervivencia), por otros muchos factores que son principalmente los que determinan la elección y en definitiva los hábitos alimentarios.

En otras palabras podríamos decir que las necesidades nutricionales son iguales en todos los hombres (aparte de circunstancias individuales como edad, sexo, actividad física, etc.) pero cada país, cada colectivo e incluso cada individuo las cubren según hábitos alimentarios distintos, de manera que estos marcarían la frontera entre lo que el hombre necesita y puede obtener mediante el comportamiento instintivo y lo que al hombre le gusta o quiere comer.

En cada uno de nosotros los hábitos alimenticios empiezan a formarse casi desde el momento del nacimiento y se desarrollan en la infancia y especialmente en la adolescencia, estando hasta ahora casi exclusivamente determinados por los hábitos alimenticios de los padres o personas del entorno, pues el niño se identifica plenamente con el comportamiento de éstos. De hecho, el proceso de socialización y aprendizaje comienza en la familia, donde se van perfilando estilos de vida y hábitos alimentarios. En la primera infancia el consumo de alimentos del niño depende de lo que la madre. Esta influencia va a ir disminuyendo a medida que el niño crece, adquiriendo mayor importancia otra serie de factores como el colegio, los amigos, las modas, el prestigio, etc. El adolescente intenta apartarse de los padres en un intento de dejar de ser niño y ser adulto.

Por tanto la infancia es la mejor época de la vida para adquirir unos buenos hábitos alimenticios ya que éstos, como los demás modelos del comportamiento son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria. Por este motivo las costumbres nutricionales adquiridas en la infancia se modifican muy poco en los años posteriores ya que el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se produce fundamentalmente en esta etapa de la vida. Son los niños los mejores receptores de lo establecidos transmitiéndolos de generación en generación. En general se observa que los hábitos de las personas de edad



son difícilmente modificables y muy parecidos a los adquiridos en las etapas tempranas de la vida. Por ello es muy importante una buena educación nutricional puesto que además estos serán los responsables del estado nutritivo y de la salud del adulto.

Los hábitos alimenticios han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre. Sin embargo, en la actualidad, estamos viviendo una época de gran revolución, típica de las sociedades desarrolladas y están sufriendo importantes cambios que están teniendo un gran impacto en el estado nutritivo.

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por profundas modificaciones físicas, psíquicas, emocionales, sociales y del comportamiento. Este último, el comportamiento, se caracteriza por grandes contradicciones: deseo de afecto y rechazo del mismo; deseo de independencia y necesidad de protección; apertura y a la vez repliegamiento en sí mismo; rechazo de la institución y deseo de estructura. En definitiva, es la edad del todo o nada. Estas grandes contradicciones también se manifiestan en la alimentación, quizás como en ningún otro aspecto. Y, sin embargo, esta manera de nutrirse contrasta con el hecho de que adolescencia es el período de mayores necesidades nutricionales, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo y es, además, la etapa en la que resulta más difícil marcar reglas precisas e iguales para todos, pues las diferencias individuales son extraordinarias.

En definitiva, el comportamiento alimentario del adolescente va a estar determinado por la influencia de numerosos factores externos (características familiares, amigos, valores sociales y culturales, medios de

comunicación social, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales, etc.) e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psico-social, salud, etc.). Todo ello regido por la necesidad de afirmar la propia identidad, aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipos de dieta, y esto puede dar lugar a numerosos y frecuentes errores, preocupantes, especialmente, si duran mucho tiempo.

### **Factores de determinan los hábitos alimenticios**

Una creencia se define como cualquier "expresión o proposición simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace en relación con los alimentos y la alimentación" (Diccionario Enciclopédico Ilustrado Sopena, 1986).

Hábito alimentario se define como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medioambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra" (Behar e Icaza, 1972).

Los factores que determinan las creencias y hábitos alimentarios son entre otros, culturales, económicos, sociales, geográficos, religiosos, educativos, psicológicos y los relacionados con la urbanización.

## **Factores internos**

### **Factores psicológicos**

Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico-social. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social.

Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su conducta en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, éstos quedarán afectados por el conocimiento adquirido. En este caso el individuo necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo. De esto se deduce que los factores psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que pretenda hacerse de las creencias y hábitos alimentarios, ya que son tantos los factores que intervienen en la adquisición de ellos, que resultaría difícil el poder cambiarlos; aunque éstos no necesariamente son estadísticos ya que cambian según evolucionan los pueblos.

### **Factores biológicos**

La alimentación tiene prioridades biológicas, el satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente, donde existen distintos factores tales como biológicos, los mismos que influyen en la conducta de

la alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y factores genéticos.

## **Factores externos**

### **Factores Culturales**

La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas.

Uno de los factores culturales que más orientan las creencias y hábitos alimentarios lo constituye la tradición, la cual está básicamente determinada por las experiencias que han sido beneficiosas para el grupo y que son inculcadas a los niños desde pequeños.

Otro de los factores que determinan los hábitos lo constituyen los tabúes. Cierta creencia limita el uso de alimentos considerados como prohibidos. La transculturación es también un factor que determina los hábitos pues la migración de personas de un país a otro, así como la llegada de productos extranjeros a la localidad, ha hecho que se adopten nuevas creencias y/o hábitos alimentarios.

## **Factores Económicos**

El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayor. Es también importante mencionar que muchas amas de casa seleccionan los alimentos en el mercado basándose únicamente en el precio y en las preferencias culturales y familiares, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos.

## **Factores Sociales**

El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, club, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social.

## **Factores Geográficos**

Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen

## **Factores Educativos**

El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado.

## **Factores Religiosos**

La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Así también, la religión católica limita el consumo de carnes rojas durante el tiempo de cuaresma. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas o con cola. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas. Por otra parte, en muchos países las festividades religiosas contribuyen de modo importante a compensar la pobreza de la alimentación, pues para estas ocasiones se acostumbra el realizar comidas especiales.

## **Factores relacionados con urbanización e industrialización**

El grado de urbanización e industrialización de una nación o de una ciudad influye directamente en la ingesta dietética de sus pobladores, los

pobladores del área urbana gozan de mayor surtido de alimentos que los del área rural. Esto se debe a que en la primera, la industria y el comercio ofrecen mayores oportunidades y no existen limitaciones en la dieta. Estas diferencias han desaparecido en los países industrializados donde se ha incrementado visiblemente el nivel de ingreso de las familias, lo que a su vez modifica la dieta en especial de las familias de bajo nivel socioeconómico. Los cambios de estación que en un principio producían modificaciones en la dieta han desaparecido con la ayuda de la industrialización y la tecnología. Esto es posible ya que se logra producir, almacenar y transportar toda clase de alimentos durante toda la época del año.

El estudio de creencias y hábitos alimentarios comprende un tipo de investigación cualitativa, en la que se utilizan técnicas especializadas para obtener respuestas a fondo acerca de lo que las personas piensan y cuáles son sus sentimientos. Esto permite conocer mejor las actitudes, creencias, motivos y comportamientos de la población beneficiaria.

### **Influencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje**

Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante.

En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo.

Chadwick (1979) define “el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado”.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, el rendimiento en el proceso del aprendizaje , intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, etc. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

### **La alimentación y el rendimiento en el proceso de aprendizaje**

Los alimentos ofrecidos en la escuela son la clave para mejorar su manera de aprender. Los niños que tratan de aprender con el estómago vacío, tropiezan con dificultades. Ofrecer alimentos a los niños a medio día, mejora además la asistencia a clases. Colaborar, velando por que los niños estén debidamente alimentados, avanza un gran trecho hacia el logro de un óptimo rendimiento en el aprendizaje.



Debido al actual estilo de vida, una porción importante de los niños van a la escuela sin haber desayunado, o con una ingesta inadecuada. Esta situación influye en la capacidad de aprendizaje del niño. Investigadores estudiaron a 215 alumnos con el fin de comprobar si la ingesta de un desayuno adecuado podía afectar su rendimiento escolar. Su estudio reflejó que aquellos estudiantes que no habían desayunado, mostraron disminución en: capacidad física, resistencia al esfuerzo, capacidad muscular, de concentración y aprendizaje. Observaron que el niño disminuía su atención a media mañana porque le molestaba el estómago.

La falta o una inadecuada alimentación provoca en los niños problemas de concentración, falta de ánimo y mareos, entre otros. Los niños que no desayunan tienen un menor rendimiento en clases, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro. Es decir las situaciones como la falta de atención, problemas con la memoria, mareos, distractibilidad y menos actividad motora son algunas de las consecuencias que sufren los escolares que no ingieren alimentos que le proporcionen energías necesarias el adecuado funcionamiento de su cuerpo. En la década de los noventa, algunos investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, realizaron a nivel nacional estudios respecto del rendimiento escolar de los niños de clase media y media baja con desayuno y sin desayuno. Dichos estudios demostraron que había una clara asociación; la falta de alimento produce un declive gradual en la glucosa y en los niveles de insulina que puede interferir con diferentes funciones cognitivas, como el aprendizaje, la vigilancia y la memoria activa, sostiene Raquel Burrows, pediatra y endocrinóloga infantil.

Considerando que el desayuno es una de las comidas más importantes del día y que la mañana es uno de los momentos en que los niños hacen trabajar más el cerebro y utilizan mucho más energía, al no contar con un buen desayuno se corre el riesgo de que sientan apetito a media mañana y coman una colación de mala calidad porque no tienen ninguna posibilidad de acceder a una comida formal en la escuela.

Además, si los niños realizan algún tipo de actividad física sin tomar desayuno les puede provocar una fatiga o un desmayo por la falta de energía disponible debido a que el cuerpo requiere de energía para poder moverse y desplazarse. El principal combustible para el cerebro es la glucosa, la que proviene de los alimentos y circula a través de la sangre para que cada célula la obtenga. Este vital elemento se deposita además como reserva en el hígado, explica la doctora.

### **Necesidades nutricionales en la niñez**

Cuando se proponen los requerimientos nutricionales y los patrones de alimentación durante la edad escolar, se debe prestar especial atención a los siguientes factores: las necesidades metabólicas basales, sexo, composición corporal, velocidad de crecimiento, actividad física y desarrollo psicosocial. De esta manera se evitarán excesos o déficits de nutrientes. Por ello, diferentes organismos como la OMS, la FAO y UNICEF, periódicamente publican unas recomendaciones de energía, macronutrientes y micronutrientes en función de la edad y el sexo del niño. En la actualidad, las necesidades de energía se calculan en función de los diferentes factores que influyen en el balance energético del niño en base a la edad, considerando los datos publicados desde 1997 por el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias Americana (Dietary Reference Intake, DRI), recopiladas en el 2006 (ver Tabla 1).

Para prevenir la desnutrición, las DRI han experimentado una reducción con respecto a las recomendaciones RDA (Recommended Dietary Allowances), publicadas por el comité de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Board, FNB).

### **Conseguir el equilibrio de nutrientes**

La dieta debe ser equilibrada en cuanto a la proporción de nutrientes y variada en alimentos para evitar que un solo alimento cubra las calorías de una comida. Además, debe aportar la energía suficiente para poder realizar actividades propias de la edad y proporcionar placer.

### **La Desnutrición**

La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser una patología como el cáncer o tuberculosis. (Wikipedia, la enciclopedia libre)

La desnutrición afecta radicalmente el proceso de aprendizaje de los niños. Los miles de estudiantes subalimentados y mal nutridos sufren un riesgo muy alto de fracaso escolar. Si la materia prima es decir los niños que llegan al sistema escolar no son debidamente alimentados, su rendimiento tampoco será el mejor.

Existe un consenso generalizado entre los padres, en todos los niveles sociales, sobre que la enseñanza que reciben sus hijos es inadecuada, que deja mucho que desear y que no los prepara para el futuro.

Es muy posible que tengan razón, y hay múltiples explicaciones sobre las causas de esta insatisfacción. La escuela es un espejo de la sociedad, de la capacitación y vocación de los maestros, de los recursos materiales con que cuenta, de la valoración de los padres hacia la educación de los hijos y de su participación en la misma.

Hace menos de una década, considerando que el problema de la desnutrición comenzaba a resolverse, y que las tasas de mortalidad infantil continúan descendiendo, nuestra institución comenzó a preocuparse por la calidad de vida de los niños, incluyendo la proyección de una exitosa y feliz inclusión en la sociedad. Las condiciones para lograr ese cometido serían estar sano, actuar sobre las enfermedades de la vida adulta que son prevenibles desde la infancia (aterosclerosis, obesidad, diabetes, osteoporosis) y contar con un adecuado estado de nutrición, en el que los pediatras tenemos una especial responsabilidad.

En una palabra, tratar que el sistema escolar formal pudiera recibiera niños en las mejores condiciones como para aprovechar a pleno lo que éste les pudiera brindar. Si bien es cierto que los primeros años de la escuela primaria actúan como niveladores, también es cierto que muchos niños llegan a esa instancia en total desventaja esbozándose su futuro de repetidores y desertores tempranos.

Sólo recientemente se ha aceptado científicamente que la desnutrición proteínica energética afecta al desarrollo intelectual de los niños. En tanto, aquellos menores que fueron desnutridos graves por alguna enfermedad (cardiopatías o celíacos) una vez curados no demuestran deficiencias intelectuales. La desnutrición es una faceta más de la pobreza extrema en la que coexisten y se energizan múltiples factores como contaminación

ambiental , causa de enfermedades frecuentes, mala estimulación psicosensorial temprana, deficiencias nutricionales y bajo nivel educacional de progenitores, cuya educación no les permite ayudar a sus hijos en las exigencias curriculares.

La nutrición es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para aprender, antes y después de la escolarización. Pero en las obras sobre educación y sobre nutrición se ha prestado poca atención a esta última como factor del progreso escolar. Como podrá verse en la presente monografía, hay elementos para afirmar que la malnutrición de los niños, incluida la primera infancia, es un factor importante de aprovechamiento escolar. Antes de abordar en especial el tema de la nutrición como factor determinante del progreso escolar, se estudian en general los factores que inciden en la escolaridad.

### **Manifestaciones de la mala alimentación de los niños en la edad escolar**

- Pérdida excesiva de peso.
- Palidez.
- Hundimiento o abultamiento del abdomen.
- Pómulos salientes.
- Agotamiento.
- Falta de memoria.
- Frío en manos y pies.
- Falta de crecimiento.
- Resequedad en la piel (generalmente se observan fisuras en párpados, labios y pliegues de codos y rodillas).
- Caída del cabello.
- Pérdida de masa muscular.
- Alteraciones del sistema inmunológico.
- Uñas delgadas y frágiles.

- Raquitismo y anemia.

Los exámenes que se realizan para diagnosticar la desnutrición son evaluación nutricional: medición del peso, talla y de los pliegues cutáneos. Además, se solicitan pruebas bioquímicas, como hemograma, perfil bioquímico, albúmina, entre otras.

Se debe tener en cuenta que si esta enfermedad no es tratada, puede traer diversas consecuencias, como alteraciones físicas y mentales, hasta la muerte. Por lo tanto, para prevenir esto debemos tener una alimentación equilibrada que cumpla todas las necesidades del organismo del niño.

## **2.5 Posicionamiento Teórico Personal**

En la actualidad la alimentación de los escolares es inadecuada, los motivos son diversos: desinformación sobre los temas en la propia familia, cambio en los hábitos al comer fuera del hogar, e influencia de la publicidad comercial y esto ha provocado que los estudiantes no respondan adecuadamente en el proceso de aprendizaje.

En el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado referente a los derechos del buen vivir, de las cuales nos hemos sustentado, sobre los hábitos alimenticios, se puede decir que la educación juega un papel fundamental en el desarrollo integral del niño ya que en la actualidad la escuela se considera como el segundo hogar para los niños, niñas y adolescentes porque la mayoría de tiempo lo pasan en las instituciones educativas que en sus hogares.

Es así que se decidió desarrollar este plan de trabajo con el objetivo de mejorar los hábitos y las actitudes que tienen los estudiantes frente a su forma de alimentarse, además apoyándonos en los acuerdos ministeriales sobre el buen vivir el cual considera a la alimentación como un derecho de los niños, niñas y adolescentes, hemos considerado la necesidad de realizar y ejecutar una guía de alimentación nutritiva en el cual participarán

y beneficiarán a todos los miembros de la comunidad educativa del Centro de Educación Básica “Venezuela”.

De la misma manera apreciando que dentro del sistema educativo los niños y adolescentes se encuentran en un proceso constante de adquisición de conocimientos, hábitos y valores, entonces que mejor empezar a trabajar con ellos desde sus tempranas edades para llegar hacia un cambio de hábitos y actitudes, aprovechando que esta es la mejor época de la vida para adquirir buenos hábitos alimenticios. Por tanto fue necesario desarrollar este proyecto que contribuye a que los estudiantes conozcan y apliquen las normas básicas para llevar una alimentación saludable, es decir como docentes del área de ciencias naturales es muy importante que aportemos con la información adecuada y favorable que provoquen en el alumnado reflexiones sobre como tener una apropiada nutrición para mejorar su salud y por ende su rendimiento en el proceso de aprendizaje.

De esta hemos logrado proporcionar a los estudiantes los conocimientos necesarios para llevar a cabo una vida más saludable alejándolos de actitudes perjudiciales para el organismo, proponiendo una mejor alimentación equilibrada que es la clave para tener un rendimiento activo y fructífero durante su jornada de clases.

## **2.6 Glosario de Términos**

**Anomalías.**- aquellas alteraciones en la forma de alimentarse o de comer, en las prácticas de control de peso o en la percepción de la imagen corporal.

**Anorexia.**- Se trata de un síntoma frecuente en distintas enfermedades y situaciones fisiológicas que consiste en la disminución del apetito, lo que puede llevar a una disminución de la ingesta de alimentos.

**Bulimia.-** El término hace referencia a alguien que siente unas ganas desmesuradas de comer y que no puede satisfacer su apetito. El concepto se utiliza en la medicina y en la psicología, ya que la bulimia nerviosa es un trastorno mental relacionado con la comida.

**Cardiovascular.-** es aquello perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio, por lo tanto, comprende las estructuras que conducen y hacen circular la sangre y la linfa.

**Enzima.-**Proteína que cataliza específicamente cada una de las reacciones bioquímicas del metabolismo.

**Equilibrio alimentario.-** es llevar una alimentación variada incluyendo diversidad de alimentos y equilibrada en cantidad adecuada a las necesidades individuales para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad.

**Féculas.-**Hidrato de carbono que, en forma de granos microscópicos y como sustancia de reserva, se encuentra principalmente en las células de las semillas, tubérculos y raíces de muchas plantas, de donde se extrae para utilizarlo como alimento del hombre o de los animales domésticos o con fines industriales. Hervida en agua, produce un líquido blanquecino y viscoso que toma color azulado en contacto con el yodo.

**Fisiología.-** es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos.

**Frustración.-** la frustración es la acción y efecto de frustrar (dejar sin efecto o malograr un intento). Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.

**Ingesta.-** conjunto de sustancias que se ingieren



**Inmunológica.-** perteneciente a inmunológico. El sistema inmunitario o inmunológico, es el encargado de formar las defensas que protegen al organismo de los elementos u organismos agresores y tóxicos que existen en el ambiente. Esto significa que al entrar al organismo cualquier elemento extraño, se produce una respuesta inmunológica en la que todo el organismo reacciona.

**Innovación.-** significa acto o efecto de innovar, tornarse nuevo o renovar, introducir una novedad.

**Instintivo.-**Que es obra, efecto o resultado del instinto, y no del juicio o de la reflexión

**Irritabilidad.-** Puede definirse como la capacidad que posee un organismo vivo de reaccionar o responder de manera no lineal frente a un estímulo.

**Idiosincrasia.-** Idiosincrasia, que proviene de un vocablo griego que significa “temperamento particular”, es un término vinculado al carácter y los rasgos propios de una persona o de una colectividad.

**Lípido.-** Cada uno de los compuestos orgánicos que resultan de la esterificación de alcoholes, como la glicerina y el colesterol, con ácidos grasos.

**Liposoluble.-**Se aplica a la sustancia orgánica que es soluble en las grasas o aceites.

**Metabolismo.-** Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar.

Sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas

**Propenso.-** Que tiene inclinación o disposición natural hacia una cosa: propenso a engordar.

**Prototipos.**- es un ejemplar o modelo a seguir.

**Psicopatía.**- La Psicopatía o personalidad psicópata es un trastorno antisocial de la personalidad.

**Soluble.**-Que se puede disolver o desleír.

**Verídica.**- verdadero, o que tiene grandes posibilidades de serlo.

**Vulnerable.**- Cuando se dice que tal o cual, o que algo es vulnerable, se quiere referir que ese algo o individuo, según corresponda, son plausible de ser heridos o dañados ya sea física o moralmente.

## **2.7 Interrogantes de investigación**

- **¿Qué hábitos y actitudes alimenticias practican los estudiantes del Centro de Educación Básica Venezuela?**

Se llevó a cabo un estudio descriptivo a los estudiantes del centro educativo y cuyos resultados se enfocan en que la mayoría de ellos no acostumbran a desayunar, además comen menos de tres veces al día, lo que podría relacionarse con su capacidad para poner atención y asimilar la información que se les brinda en la escuela.

Por el contrario muchos estudiantes optan por consumir alimentos poco nutritivos que nos aportan las vitaminas necesarias que los niños necesitan para tener un buen rendimiento durante su jornada de clases.

- **¿Cómo influye la alimentación en el proceso de enseñanza de los estudiantes?**

La adecuada alimentación en el educando en el proceso de enseñanza, es de suma importancia ya que esto nos permite un correcto crecimiento tanto físico como intelectual, es por eso que la mala alimentación de los estudiantes tiene consecuencias perjudiciales en la educación, porque los niños captan y aprenden muy lentamente, así mismo es probable que

pierdan el curso o que repita el año académico. También se debe tener en cuenta que no sólo influye en el aprendizaje del niño, sino que también trae como resultado; la falta de vigor, retardo en el crecimiento, pérdida de peso y enfermedades nefastas.

- **¿Una guía para el docente logrará transmitir información sobre una adecuada alimentación a los estudiantes?**

Los estudiantes poseen deficiente información sobre lo que es una alimentación sana y sobre los hábitos alimentarios, además se ven influenciados por factores económicos y de oferta que limita el consumo de alimentos variados, lo que puede conllevar al deterioro de su estado nutricional y al incremento de malos estilos de vida. Por tanto es necesario reconocer la importancia de la educación nutricional y que mejor que el docente socialice una guía de alimentación con sus estudiantes esto es un medio fundamental para mejorar la alimentación y contribuir al fomento de un estilo de vida saludable.

- **¿Qué se puede hacer para que sepan alimentarse en forma más saludable los chicos del Centro Educativo “Venezuela”?**

Primero se optó por realizar encuestas para saber qué hábitos y actitudes alimenticias practican los alumnos, de acuerdo a los resultados se trabajó con talleres educativos para que los chicos tengan conocimiento sobre los grupos alimentarios, estos talleres consta de actividades lúdicas con juegos, crucigramas, sopas de letras, etc., como estrategias didácticas que ayuden a una mayor concientización sobre la importancia de alimentarse bien con el fin de cambiar los hábitos de alimentación en los estudiantes apelando a una alimentación saludable.



## 2.8 Matriz Categorial

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR
<b>Hábitos y actitudes alimenticias</b>	Aquellas costumbres adquiridas a lo largo de la vida que influyen en nuestra Alimentación.	Desayuno — Almuerzo — Merienda — Sed — Receso — Bar escolar — Temas de alimentación — Nutrientes y vitaminas — Influencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje. — Gustos por las comidas	¿Desayunas todos los días antes de ir a la escuela? ¿Qué prefieres desayunar? ¿Para almorzar qué prefieres? ¿En la merienda qué prefieres? ¿Qué prefieres tomar cuando tienes sed? ¿Qué prefieres comer durante el recreo? ¿Cómo consideras a la comida que venden en el bar de tu institución educativa? ¿Tu profesor/a les enseña temas relacionados con la alimentación? ¿Sabes qué comidas aportan nutrientes y vitaminas para nuestro cuerpo?

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rendimiento en el proceso de aprendizaje.</b></li> </ul>	<p>Es el grado de interés motivación y participación que muestra del estudiante durante el proceso de enseñanza – aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Comidas nutritivas</li> <li>— Estudiante participativo</li> <li>— Colaborador</li> <li>— Motivación y atención</li> <li>— Actitud frente a la buena alimentación</li> <li>— Predisposición para el aprendizaje.</li> </ul>	<p>¿Cree usted que los hábitos y actitudes de alimentación que poseen los estudiantes han influenciado en su proceso de aprendizaje?</p> <p>¿Según su observación qué alimentos consumen la mayoría de estudiantes</p> <p>¿Su hijo come toda la comida que Ud. les prepara en casa?</p> <p>¿En dónde prefieren comer sus hijos?</p> <p>¿Le gustaría conocer que comidas debe preparar a sus hijos?</p> <p>¿Cómo es tu participación en clases?</p> <p>Te gusta colaborar y terminar a tiempo los trabajos que te han dado tu profesor/a</p>

		<p>— Influencia en la mala alimentación en el aprendizaje.</p> <p>— Desnutrición</p>	<p>¿Cuándo desayunas antes de ir a la escuela te sientes motivado y pones mayor atención a tu profesor/a durante sus clases?</p> <p>¿Piensas que es necesario tener una buena alimentación para poder aprender mejor?</p> <p>¿Te gustaría conocer y aprender sobre cómo alimentarte mejor?</p> <p>¿Le ha ocurrido a usted que alguno de sus estudiantes se ha dormido durante sus clases debido a su mala alimentación?</p> <p>¿Ha tenido a tiene en su aula estudiantes inactivos y desmotivados para aprender debido a que no van desayunando a la escuela?</p> <p>¿Su hijo necesita ayuda para hacer las tareas?</p>
--	--	--	---

			¿Ha tenido o tiene en su aula de clases estudiantes con síntomas de desnutrición?
--	--	--	---



## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipos de investigación**

Para llevar a cabo el desarrollo y aplicación de este proyecto se realizaron tipos de investigación: como es la investigación de campo y documental, los cuales fueron los pilares fundamentales para buscar e indagar información verídica y confiable que permitió tomar decisiones y actuar frente a los hechos.

De la misma manera para la elaboración y aplicación de este proyecto se utilizó una serie de pasos que permitió involucrar y relacionar las ideas, pensamientos, y actividades con fin de seguir en forma ordenada y secuencial cada uno de los procesos de cada método aplicado.

##### **3.1.1 Investigación de campo**

Se realizó a los miembros de la comunidad educativa del Centro de Educación Básica “Venezuela” con el propósito de aplicar cuestionarios y encuestas a personas o grupos seleccionados en la muestra.

Este tipo de investigación también permitió analizar el problema de acuerdo a su realidad, con el propósito de describirlos, interpretarlos

en tender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos sobre los malos hábitos alimenticios de los estudiantes.

### **3.1.2 Investigación Documental**

Se averiguó en archivos, enciclopedias, manuscritos y cualquier clase de material escrito en donde haya información relacionada con la alimentación saludable que los niños y niñas deben llevar, además este tipo de investigación tuvo el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento en fuentes de carácter documental.

## **3.2 Métodos**

Los métodos que se utilizaron en la investigación son los siguientes:

### **3.2.1 Observación Científica**

Se manejó este método porque la observación es la base del conocimiento, es decir permitió conocer la realidad del problema mediante la sensopercepción directa a los estudiantes del Centro Educativo “Venezuela”.

### **3.2.2 Método Deductivo**

Se aplicó este método ya que se plantearon posible causas (hipótesis) sobre el porqué existe la mala alimentación de los estudiantes, para posteriormente analizarlos deductivamente y comprobar la parte teórica con la realidad.

### 3.2.3 Método Estadístico

El método estadístico se utilizó al ejecutar la recopilación de datos en torno al problema, luego se procedió a ordenarlos y tabularlos, para luego analizarlos y procesarlos.

### 3.3 Técnicas e Instrumentos

#### Encuestas

El empleo de esta técnica permitió obtener la información real del problema, pues se aplicó a los estudiantes y docentes un cuestionario con el fin de conocer más a fondo sobre los hábitos alimenticios que practican en la escuela, en el hogar

#### Población

La población del estudio del Centro de Educación Básica “Venezuela” está constituida por un total 349 entre estudiantes, docentes y padres de familia tal como se muestra en el cuadro de población, puesto que el problema de los malos hábitos alimenticios de los educandos concierne a todos los elementos de la comunidad educativa.

**Cuadro de Población**

	<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Estudiantes</b>	Primero	26
	Segundo	29
	Tercero	28
	Cuarto	27
	Quinto	29
	Sexto	23

	Séptimo	23
	Octavo	15
	Noveno	10
	Décimo	7
<b>Docentes</b>		12
<b>Padres de Familia</b>		120
<b>TOTAL</b>		<b>349</b>

En el cuadro se puede apreciar claramente que el número total de la población es de 349 individuos, de los cuales se compone de la siguiente manera 217 corresponde a estudiantes, 12 pertenece al número de docentes y 120 padres de familia.

### Muestra

La muestra a utilizarse estuvo conformada por un grupo de personas representativo de la población. Para la obtención de la misma se aplicó la fórmula correspondiente para obtener un grupo de personas idóneas para la investigación de hábitos y actitudes de alimentación.

$$n = \frac{PQ}{(N - 1) \left( \frac{F^2}{K^2} + 1 \right)}$$

**A continuación se explica la simbología de la fórmula a utilizarse:**

**n** = Tamaño de la muestra

**PQ** = Varianza de la población, valor constante = 0.25

**N** = Población / Universo = 349

**(N - 1)** = Corrección geométrica, para muestras grandes > 30

**E** = Margen de error aceptable = 0.05 = 5% recomendado en educación.

**K** = Coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

**Aplicación de la fórmula para obtener la muestra:**

$$n = \frac{0.25 \sqrt{1349}}{(0.05)^2} + 0.25$$

$$n = \frac{87.25}{(0.05)^2} + 0.25$$

$$n = \frac{1349 \sqrt{0.002}}{4} + 0.25$$

$$n = \frac{87.25}{0.87} + 0.25$$

$$n = \frac{87.25}{0.47}$$

$$n = 186$$

Con el resultado obtenido se puede manifestar que la muestra a utilizarse fue de 186 personas constituidas por estudiantes, docentes y padres de familia del Centro de Educación Básica Venezuela.

**Fracción Muestral:**

Para obtener la fracción muestral se aplicó la siguiente fórmula:

$$m = \frac{n}{N} \times F$$

La fracción muestral de los estudiantes (de primero a décimo año), de los docentes y de los padres de familia de la institución educativa es la siguiente:

Primero	$m = \frac{\quad}{\quad} \times \quad$	$m = \quad$
Segundo	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 29$	$m = \quad$
Tercero	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 28$	$m = \quad$
Cuarto	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 27$	$m = \quad$
Quinto	$m = \frac{349}{\quad} \times 29$	$m = \quad$
Sexto	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 23$	$m = \quad$
Séptimo	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 23$	$m = \quad$
Octavo	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 15$	$m = \quad$
Noveno	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 10$	$m = \quad$
Décimo	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 7$	$m = \quad$
Docentes	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 12$	$m = \quad$
Padres de familia	$m = \frac{\quad}{\quad} \times 120$	$m = \quad$
TOTAL	$m = 186$	

Por tanto, con la aplicación de la fórmula en la fracción muestral el número de personas investigadas fueron de 186 distribuidas de la siguiente manera:

Estudiantes	116
Docentes	6
Padres de familia	64
<b>TOTAL</b>	<b>186</b>

## CAPÍTULO

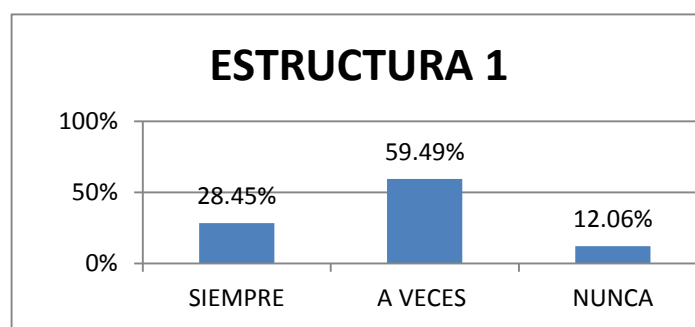
### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

##### 1. ¿Desayunas todos los días antes de ir a la escuela?

Cuadro Nº 1

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	33	28,45%
A veces	69	59,49%
Nunca	14	12,06%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

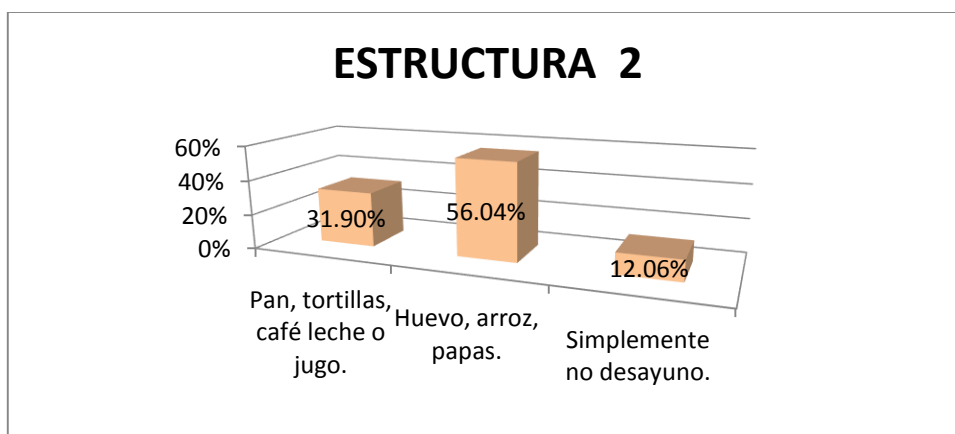
De acuerdo a que si los estudiantes del centro de educación básica “Venezuela” desayunan diariamente, un porcentaje alto responden que solo a veces, un porcentaje menor responden que siempre desayunan e incluso un porcentaje mínimo de estudiantes mencionan que no lo hacen.



## 2.¿Qué prefieres desayunar?

Cuadro N°2

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pan, tortillas, café leche o jugo.	37	31,90%
Huevos, arroz, papas.	65	56,04%
Simplemente no desayuno.	14	12,06%
<b>TOTAL</b>	116	100%



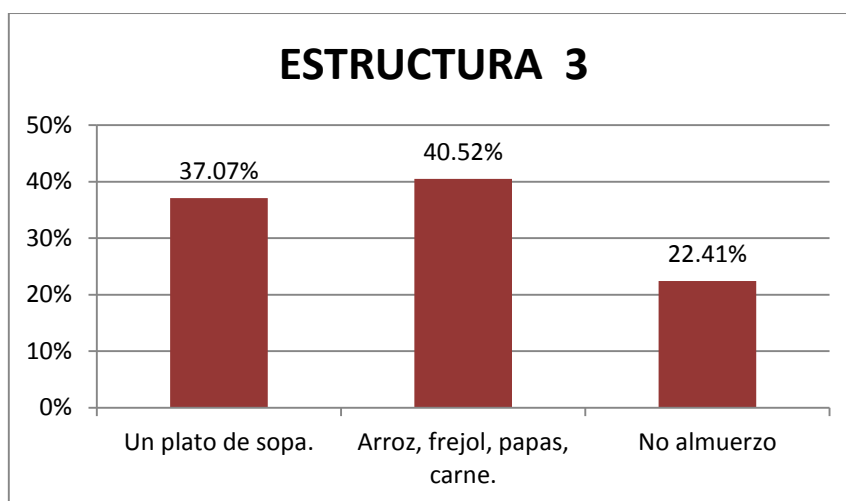
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el cuadro estadístico muestra que un alto porcentaje de estudiantes prefieren para desayunar alimentos poco nutritivos que aportan una gran cantidad de calorías al cuerpo como huevos arroz y papas, un porcentaje bajo prefieren pan, tortillas, café, leche o jugo y un mínimo porcentaje de estudiantes incluso no desayunan perjudicando así su salud.

### 3. ¿Para almorzar qué prefieres?

Cuadro N° 3

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Un plato de sopa.	43	37,07%
Arroz, frejol, papas, carne.	47	40,52%
No almuerzo	26	22,41%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



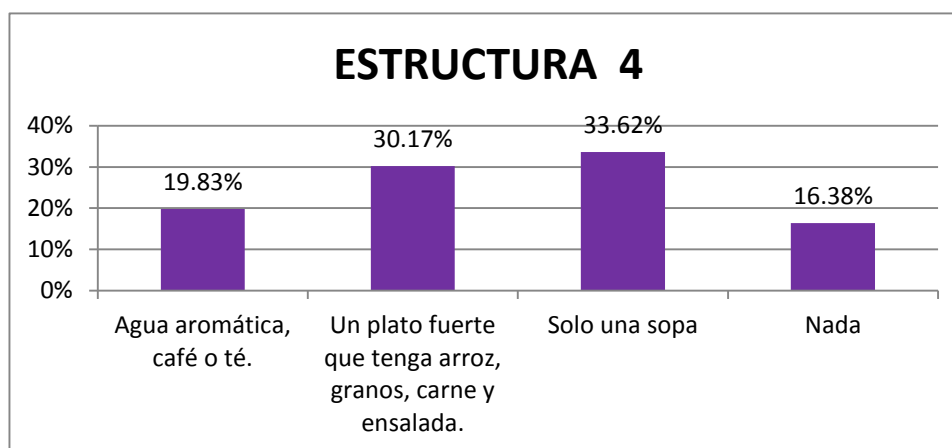
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta que prefieren para almorzar un porcentaje valorativo de estudiantes optan por comer arroz, papas, un porcentaje medio prefieren solamente consumir un plato de sopa y un porcentaje mínimo de estudiantes prefieren no almorzar.

#### 4. ¿En la merienda qué prefieres?

Cuadro N°4

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Agua aromática, café o té.	23	19,83%
Un plato fuerte	35	30,17%
Solo una sopa	39	33,62%
Nada	19	16,38%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

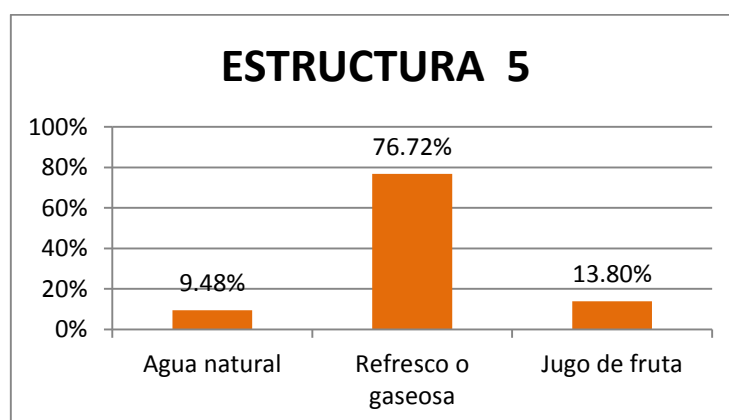
Con respecto a la pregunta ¿en la merienda que prefieres? Los porcentajes nos indica que; la mayoría de estudiantes prefieren para cenar un plato de sopa, mientras que un porcentaje medio prefieren un plato fuerte que tenga arroz, granos, carne y ensalada, también un porcentaje bajo escogen como

merienda solo una sopa, y un porcentaje mínimo de estudiantes optan por no comer nada en la merienda.

## 5. ¿Qué prefieres tomar cuando tienes sed?

**Cuadro N° 5**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Agua natural	11	9,48%
Refresco o gaseosa	89	76,72%
Jugo de fruta	16	13,80%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



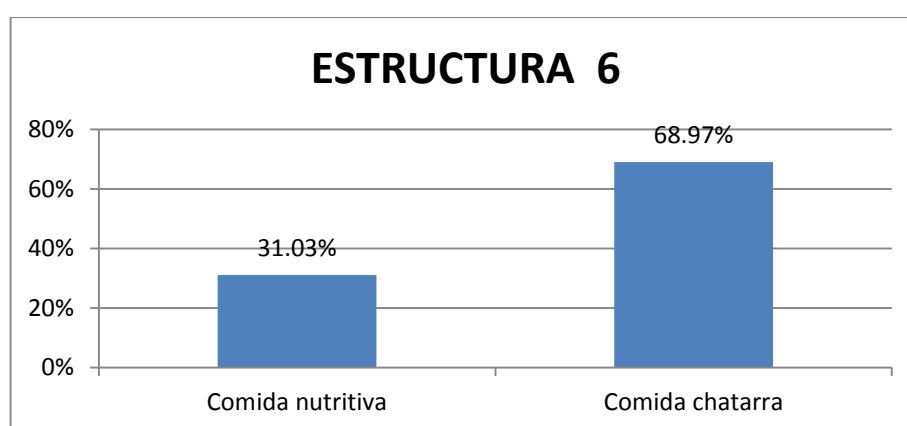
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El cuadro estadístico muestra claramente que la mayoría de estudiantes prefieren para beber un refresco o una gaseosa, un porcentaje bastante menor optan por consumir jugo de fruta y tan solo un mínimo porcentaje de estudiantes consumen agua natural.

## 6. ¿Qué prefieres comer durante el recreo?

**Cuadro N° 6**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas, chochos con tostado, yogurt, jugo, etc. (Comida nutritiva)	36	31,03%
Papas fritas, chitos, gaseosas, bombones, chicles, etc. (Comida chatarra)	80	68,97%
<b>TOTAL</b>	116	100%



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

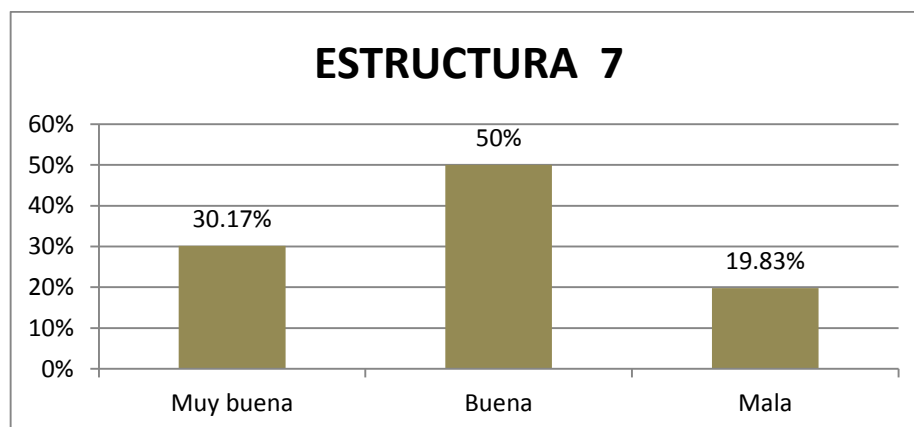
Con respecto a qué tipo de comida prefieren servirse los estudiantes durante el receso contestaron lo siguiente: un porcentaje alto prefieren la

comida chatarra y un mínimo porcentaje de estudiantes optan por consumir comida nutritiva como frutas, chochos con tastado, yogurt, jugos, etc.

**7. ¿Cómo consideras a la comida que venden en el bar de tu institución educativa?**

**Cuadro N° 7**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy buena	35	30,17%
Buena	58	50%
Mala	23	19,83%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



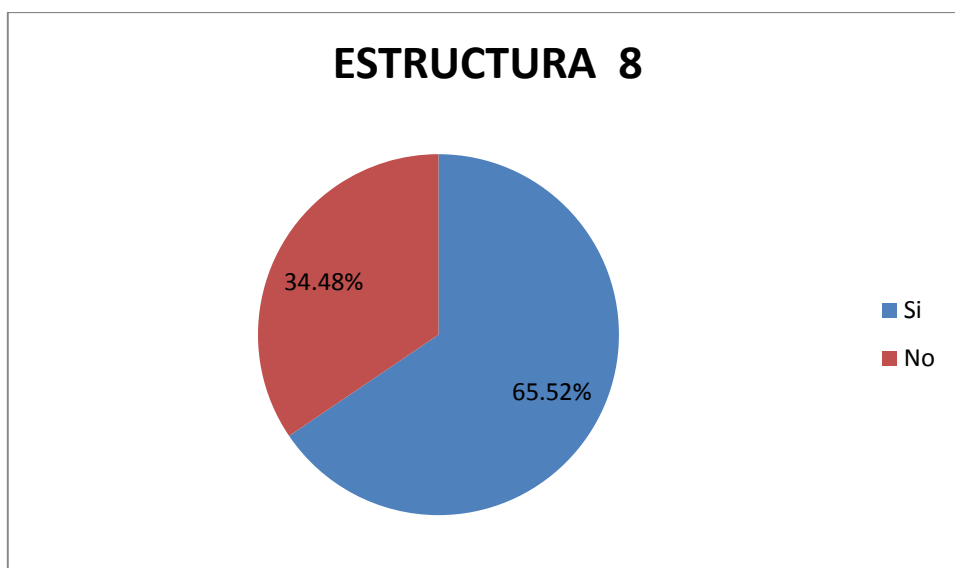
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Como se puede observar en los resultados, la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la comida que venden en el bar de su institución es buena, además un porcentaje medio consideran que es muy buena y tan solo un porcentaje mínimo señalan que la comida del bar es mala.

## 8. ¿Tu profesor/a les enseña temas relacionados con la alimentación?

Cuadro N° 8

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	76	65,52%
No	40	34,48%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



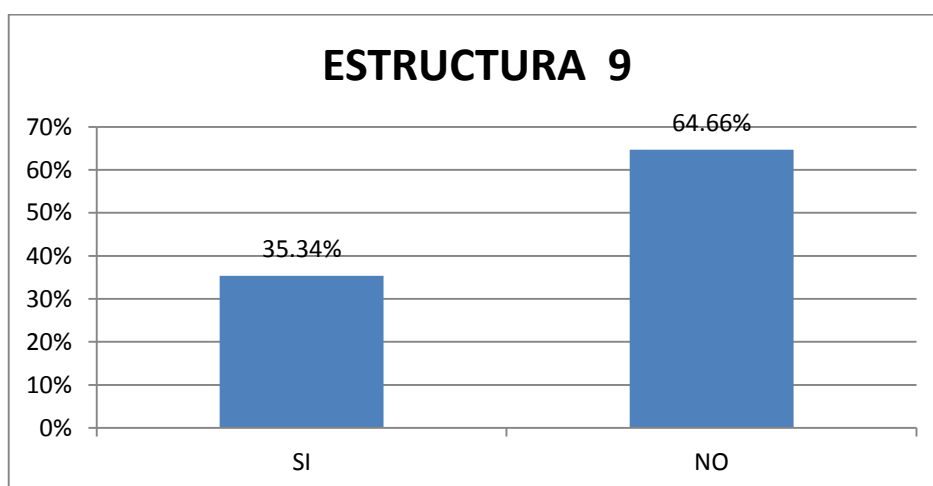
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el cuadro estadístico se puede apreciar que, en un porcentaje elevado los estudiantes expresan que sus profesores si les enseñan temas relacionados con la alimentación, mientras que un porcentaje mínimo manifiestan que no.

**9. ¿Sabes qué comidas aportan nutrientes y vitaminas para nuestro cuerpo?**

**Cuadro N° 9**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	41	35,34%
No	75	64,66%
<b>TOTAL</b>	116	100%



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

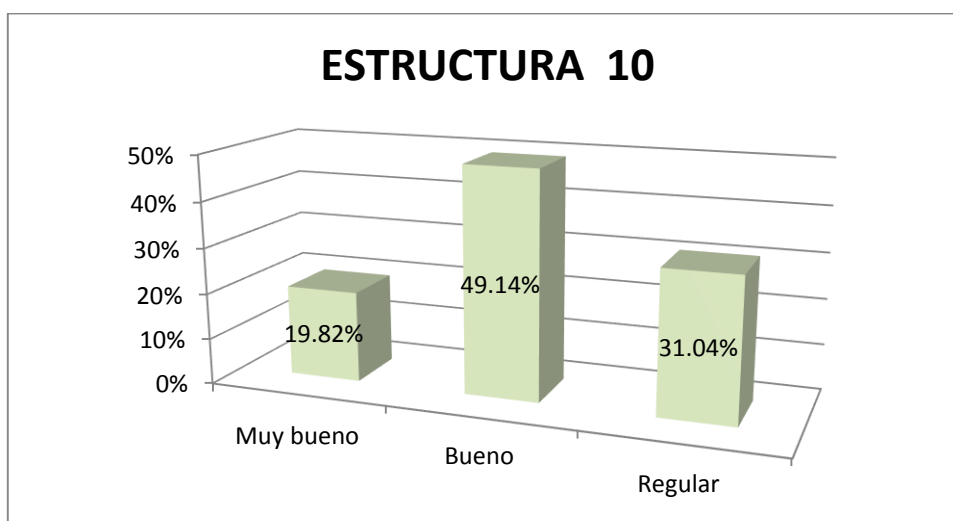
De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que solo una minoría de estudiantes conocen sobre que comidas son nutritivas y buenas para nuestro cuerpo mientras que la mayoría de estudiantes manifiestas que desconocen sobre cuales comidas son nutritivas y buenas para nuestro cuerpo.



## 10. ¿Cómo es tu participación en clases?

Cuadro N° 10

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy bueno	23	19,82%
Bueno	57	49,14%
Regular	36	31,04%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



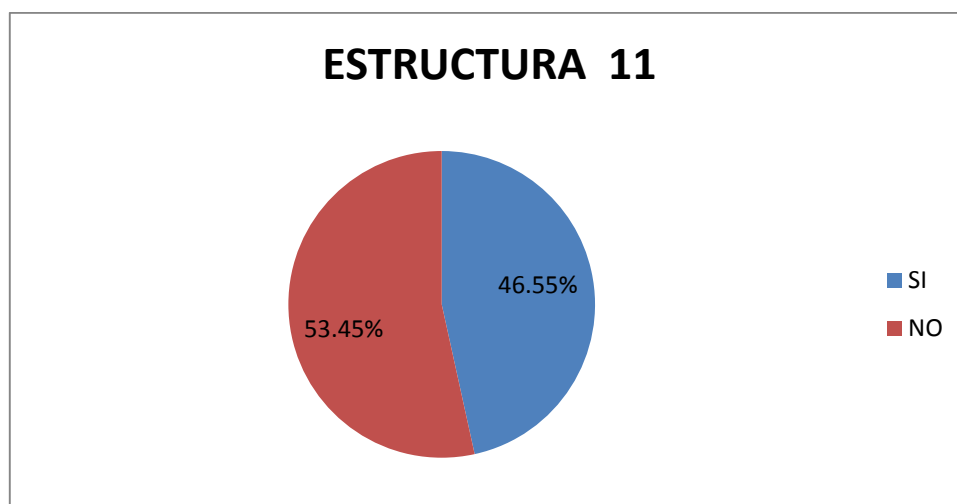
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del porcentaje total de la población investigada de estudiantes, se determina que un porcentaje considerado de estudiantes señalan que su participación en clases es bueno, un porcentaje medio expresan que su participación es regular y un mínimo porcentaje de estudiantes manifiestan que su participación en clases es muy bueno.

**11. Te gusta colaborar y terminar a tiempo los trabajos que te han dado tu profesor/a**

**Cuadro N° 11**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	54	46,55%
No	62	53,45%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



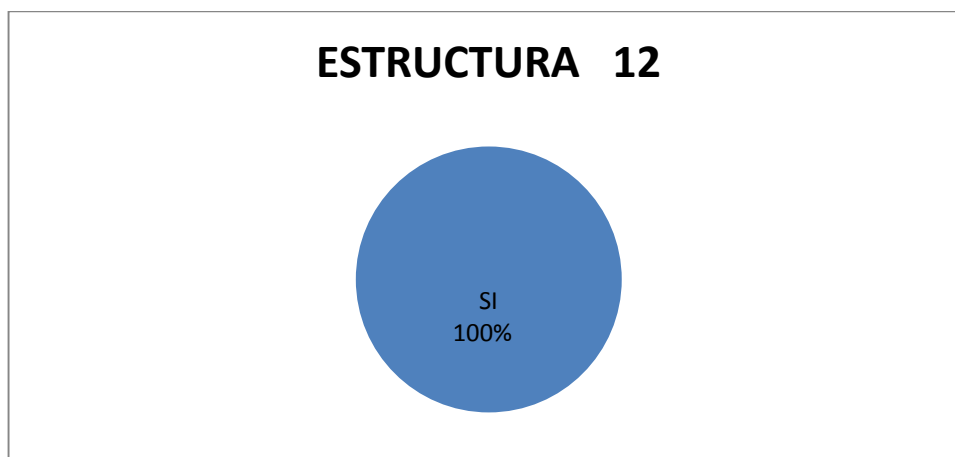
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los resultados obtenidos en esta pregunta se evidencia que a un poco más de la mitad estudiantes no le gusta colaborar y terminar a tiempo los trabajos encomendados por su profesor/a, mientras que el resto de alumnos si les gusta colaborar y terminar a tiempo los trabajos.

**12. ¿Cuándo desayunas antes de ir a la escuela te sientes motivado y pones mayor atención a tu profesor/a durante sus clases?**

**Cuadro N° 12**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	116	110%
No	0	
<b>TOTAL</b>	116	100%



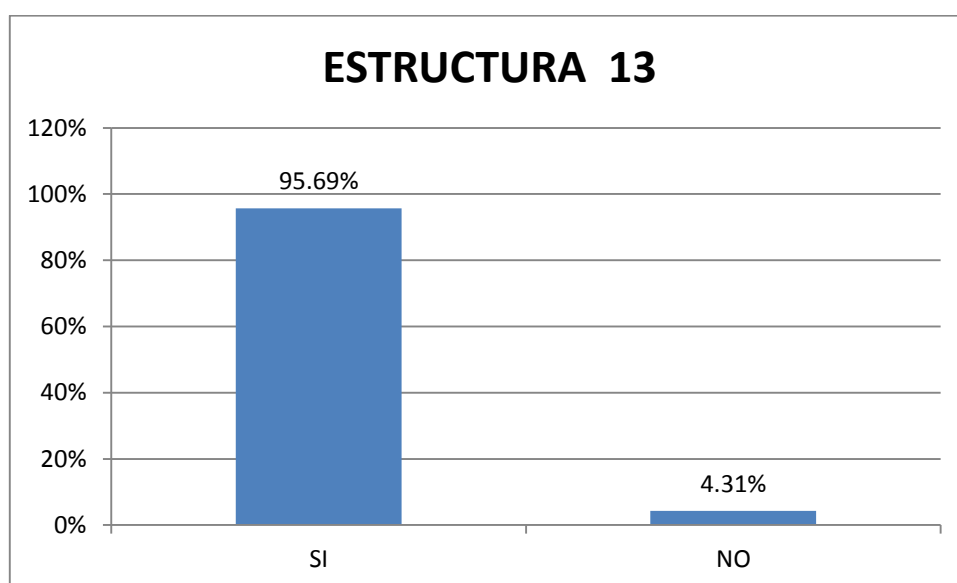
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta de motivación la totalidad de estudiantes encuestados respondieron que cuando ellos desayunan antes de ir a la escuela sientes motivación y ponen mayor atención a su profesor durante sus clases.

13. ¿Piensas que es necesario tener una buena alimentación para poder aprender mejor?

Cuadro N° 13

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	111	95,69%
No	5	4,31%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



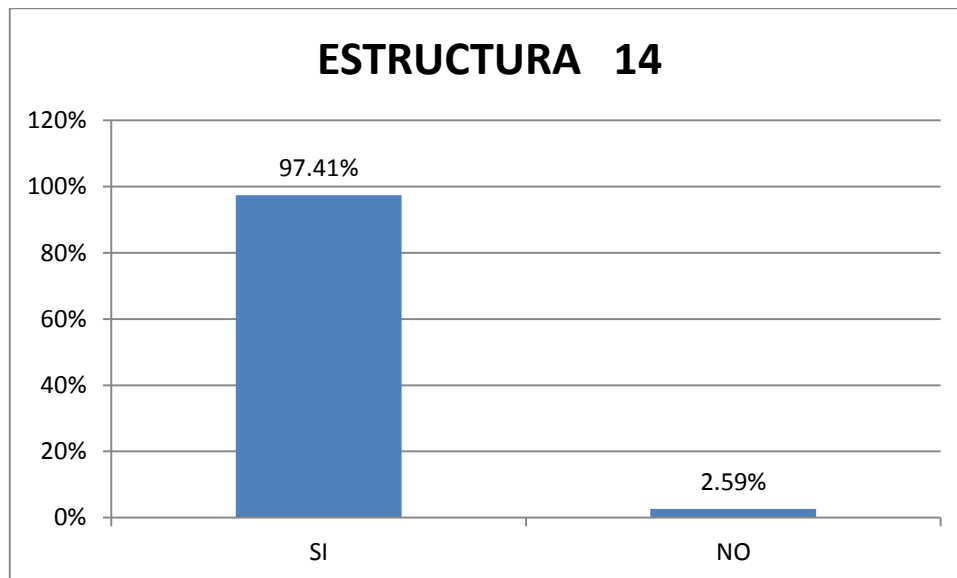
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En este análisis se interpreta que un alto porcentaje de estudiantes piensan que es necesario tener una buena alimentación para poder aprender mejor y un porcentaje muy bajo de alumnos piensan lo contrario.

14. ¿Te gustaría conocer y aprender sobre como alimentarte mejor?

**Cuadro N° 14**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	113	97,41%
No	3	2,59%
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

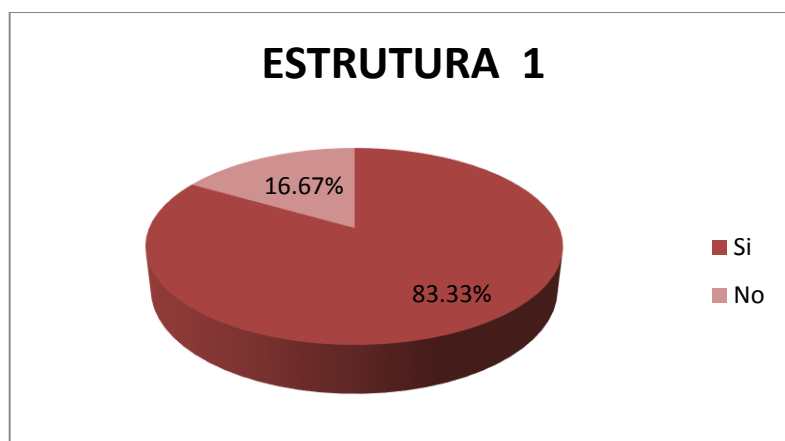
El resultado obtenido en esta pregunta es que la mayoría de estudiantes si les gustaría conocer y aprender sobre como alimentarse mejor, mientras que solo un mínimo porcentaje de alumnos prefieren el desconocimiento de este tema.

### **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES**

1.- ¿Cree usted que los hábitos y actitudes de alimentación que poseen los estudiantes han influenciado en su proceso de aprendizaje?

Cuadro Nº 1

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83,33%
No	1	16,67%
<b>TOTAL</b>	6	100%



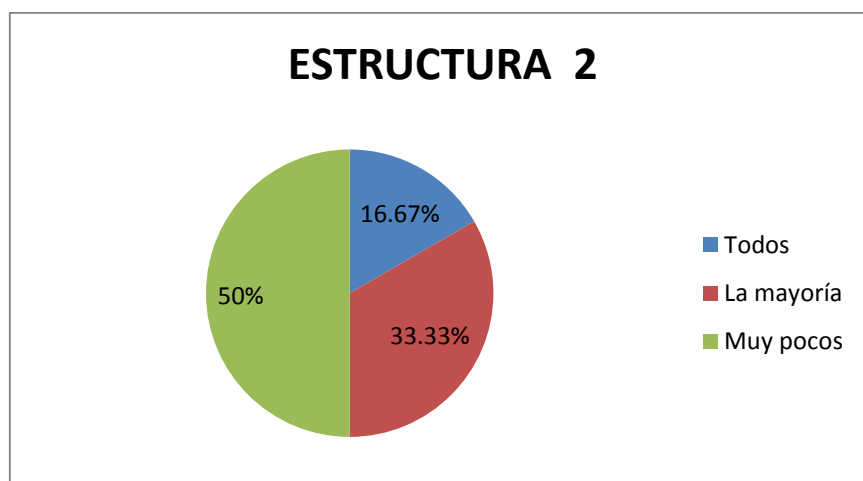
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del porcentaje total de la población investigada de maestros un porcentaje elevado están de acuerdo en que los hábitos y actitudes de alimentación que poseen los estudiantes han influenciado en su rendimiento académico y un mínimo porcentaje responde que no.

2. ¿Los estudiantes diariamente van desayunados al centro educativo?

**Cuadro Nº 2**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Todos	1	16,67%
La mayoría	2	33,33%
Muy pocos	3	50%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>



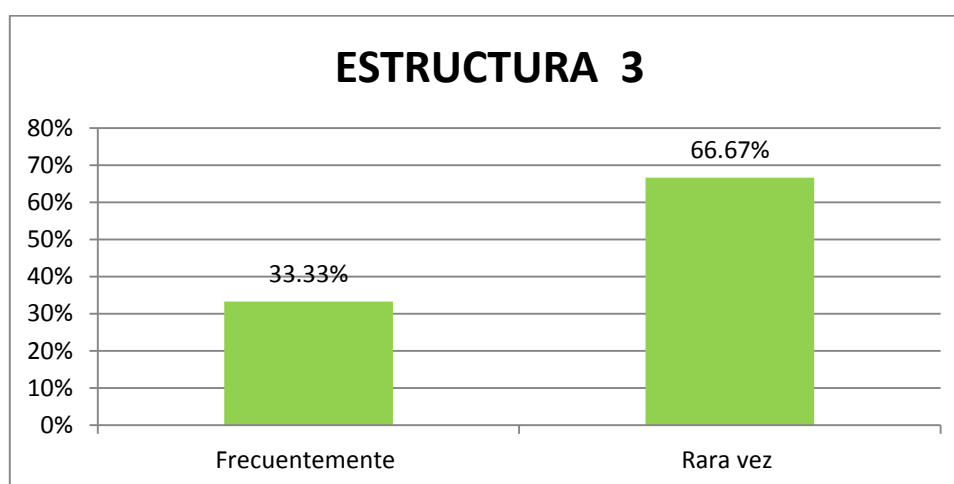
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De la población investigada, la mitad de los maestros afirman que son muy pocos los estudiantes que todos los días van desayunados al centro educativo, un porcentaje menor señala que la mayoría de estudiantes si van desayunados y un mínimo porcentaje consideran que todos van desayunados diariamente.

**3. ¿Le ha ocurrido a usted que alguno de sus estudiantes se ha dormido durante sus clases debido a su mala alimentación?**

**Cuadro Nº 3**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	2	33,33%
Rara vez	4	66,67%
Nunca	0	
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El cuadro estadístico muestra que a la mayoría de profesores investigados expresan que en alguna ocasión se han dormido uno de sus estudiantes debido a su mala alimentación mientras que un grupo menos de profesores aclaran que frecuentemente un estudiantes se les ha dormido durante sus clases.

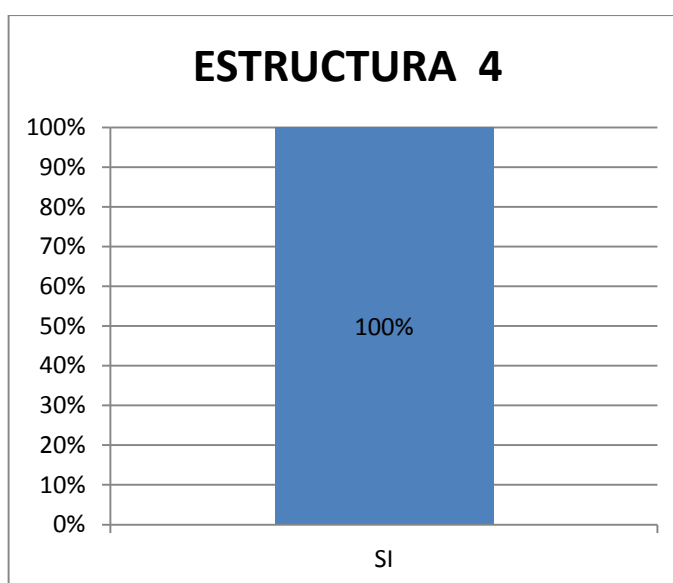
**4. ¿Ha tenido a tiene en su aula estudiantes inactivos y desmotivados para aprender debido a que no van desayunando a la escuela?**

**Cuadro Nº 4**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
------------	------------	------------



Si	6	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	6	100%



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El resultado indica claramente que la totalidad de los docentes encuestados han tenido o tienen en su aula de clases estudiantes inactivos y se sienten desmotivados para aprender debido a que no desayunan en sus hogares.

- 5. ¿Ha tenido o tiene en su aula de clases estudiantes con síntomas de desnutrición, por ejemplo el peso y la talla inadecuada para su edad?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	6	100%
No	0	

<b>TOTAL</b>	6	100%
--------------	---	------



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

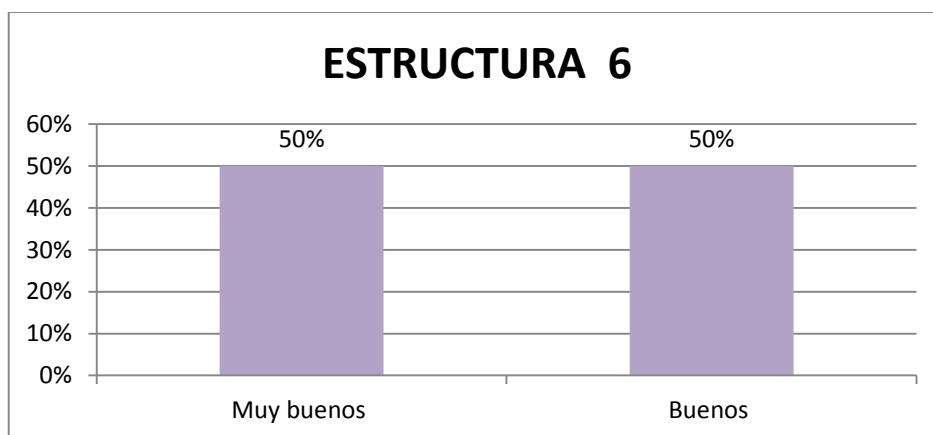
De acuerdo con los resultados de las encuestas aplicadas a los maestros se obtiene que todos en alguna ocasión han tenido o tienen en su aula de clases estudiantes con síntomas de desnutrición como por ejemplo bajo peso, decaídos y sin ánimo para aprender.

**6. ¿Cómo considera a los alimentos que se expenden en el bar de su institución educativa?**

**Cuadro Nº 6**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Muy buenos	3	50%
Buenos	3	50%

Malos	0	
<b>TOTAL</b>	6	100%



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

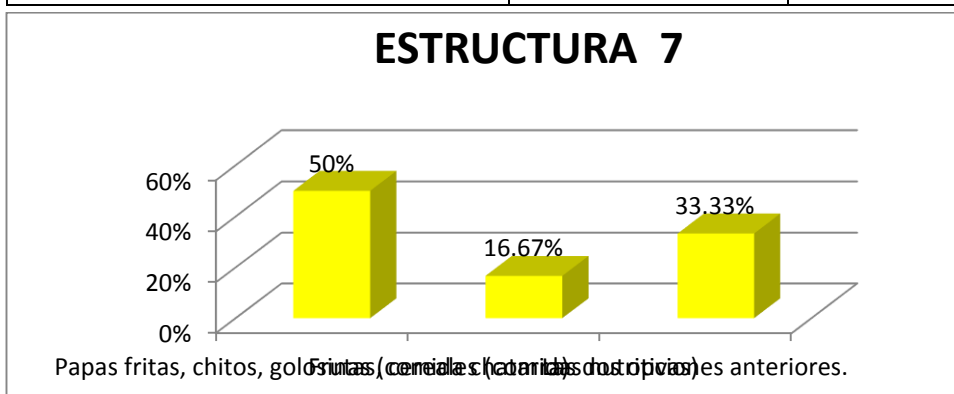
Con respecto a la pregunta ¿Cómo considera a los alimentos que se expenden en el bar de su institución educativa?, los resultados coinciden de la siguiente manera; la mitad de los profesores encuestados afirman que los alimentos son muy buenos, mientras tanto la otra mitad de profesores consideran que los alimentos son buenos.

**7. ¿Según su observación qué comida consumen la mayoría de estudiantes en el receso?**

**Cuadro Nº 7**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Papas fritas, chitos, golosinas (comida chatarra)	3	50%

Frutas, cereales (comidas nutritivas)	1	16,67%
Las dos opciones anteriores.	2	33,33%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del porcentaje total de la población investigada de maestros; un porcentaje alto afirma que los estudiantes a la hora del receso prefieren consumir comida chatarra como papas fritas, chitos, golosinas, etc. Un porcentaje mínimo se inclinan por consumir comida nutritiva como frutas y cereales y un porcentaje medio consideran que los estudiantes eligen las dos opciones anteriores.

**8. ¿Cree usted que en su institución es necesario que se desarrolle un proyecto para contribuir en el mejoramiento de la alimentación de los y las estudiantes?**

**Cuadro N° 8**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	

<b>TOTAL</b>	6	100%
--------------	---	------



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a los resultados que muestra el cuadro estadístico la totalidad de la población investigada de maestros/as opinan que si es necesario que en la institución educativa se desarrolle un proyecto para contribuir en el mejoramiento de la alimentación de los y las estudiantes.

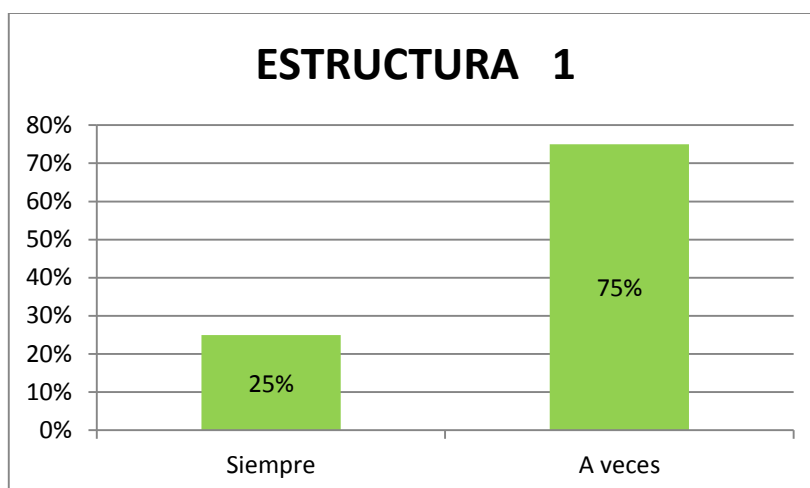
### **ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA**

**1. ¿Su hijo/a come toda la comida que usted le prepara en la casa?**

**Cuadro N° 1**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	16	25%
A veces	48	75%
Nunca	0	

<b>TOTAL</b>	64	100%
--------------	----	------



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

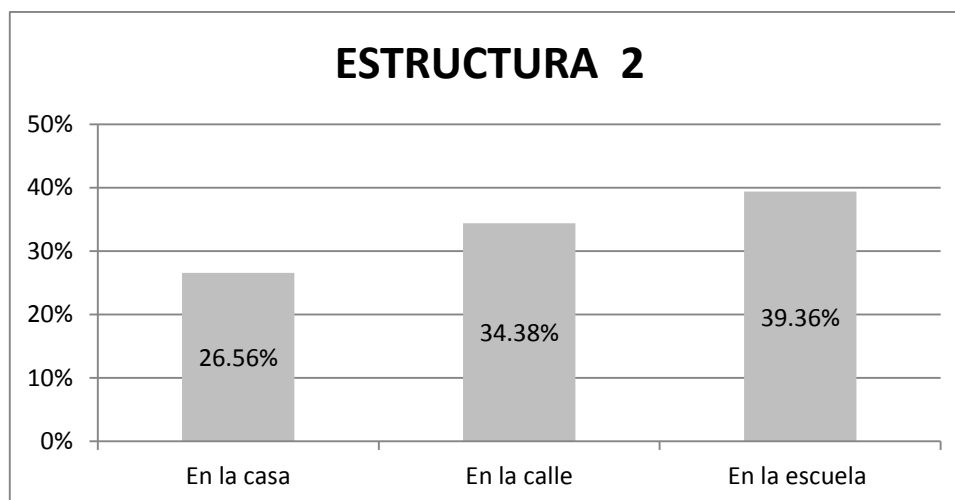
En el cuadro estadístico se puede observar que un porcentaje elevado de estudiantes a veces comen la comida que les prepara en la casa, mientras que un porcentaje bajo de estudiantes prefieren comer fuera del hogar, ya sea en la calle o en la escuela.

### **2. ¿En dónde prefiere comer sus hijos?**

**Cuadro N° 2**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
En la casa	17	26,56%
En la calle	22	34,38%
En la escuela	25	39,06%

<b>TOTAL</b>	64	100%
--------------	----	------



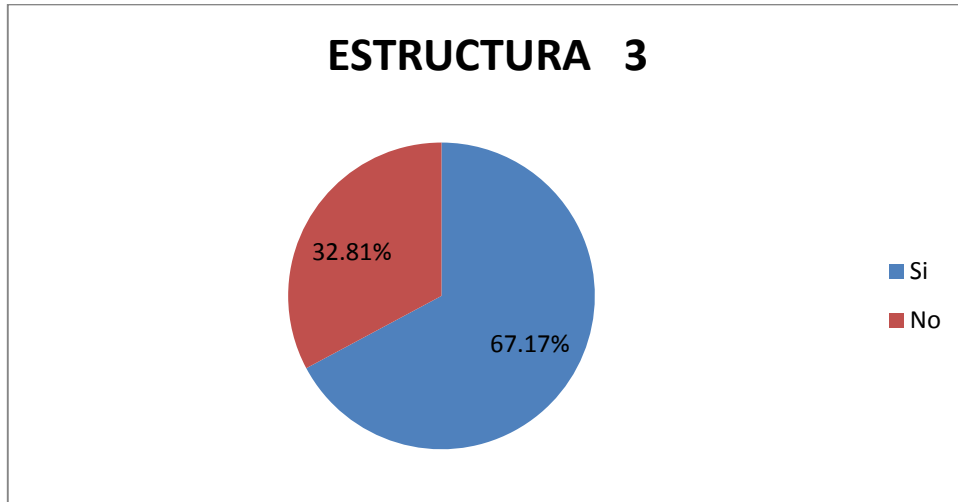
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El resultado obtenido en esta pregunta es lo siguiente; un alto porcentaje de alumnos prefieren comer en la escuela, un porcentaje medio optan por comer en la calle y solo un porcentaje mínimo eligen por comer en sus respectivos hogares.

**3. ¿Piensa que a su hijo/a hija le falta consumir vitaminas para mejorar su rendimiento en la escuela?**

**Cuadro Nº 3**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	43	67,19%
No	21	32,81%
<b>TOTAL</b>	64	100%



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un porcentaje elevado de padres de familia están de acuerdo en que a sus hijos les falta consumir vitaminas para mejorar su rendimiento en la escuela, mientras que un porcentaje menor manifiestan que sus hijos obtienen una buena alimentación por lo tanto a sus hijos nos les falta vitaminas.

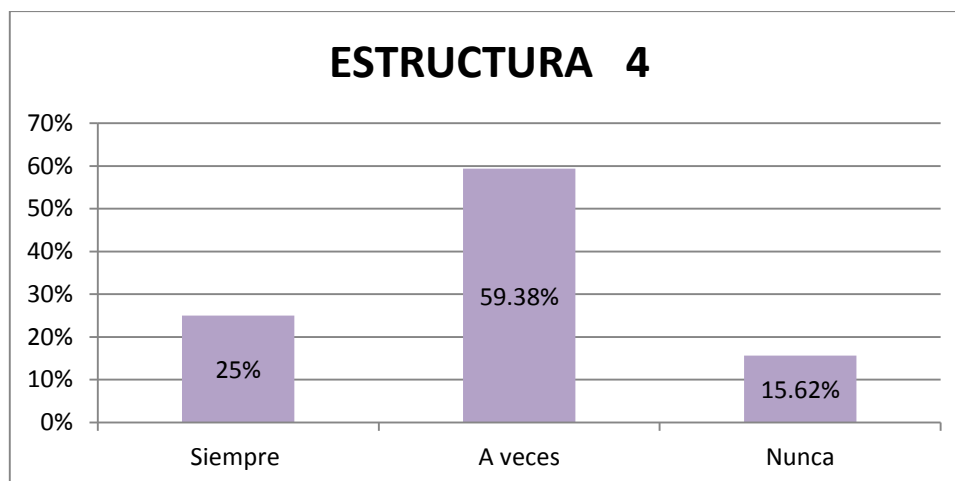
#### 4. ¿Su hijo/a necesita ayuda para hacer los deberes?

**Cuadro N° 4**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	16	25%
Frecuentemente	38	59,38%
Nunca	10	15,62%



<b>TOTAL</b>	64	100%
--------------	----	------



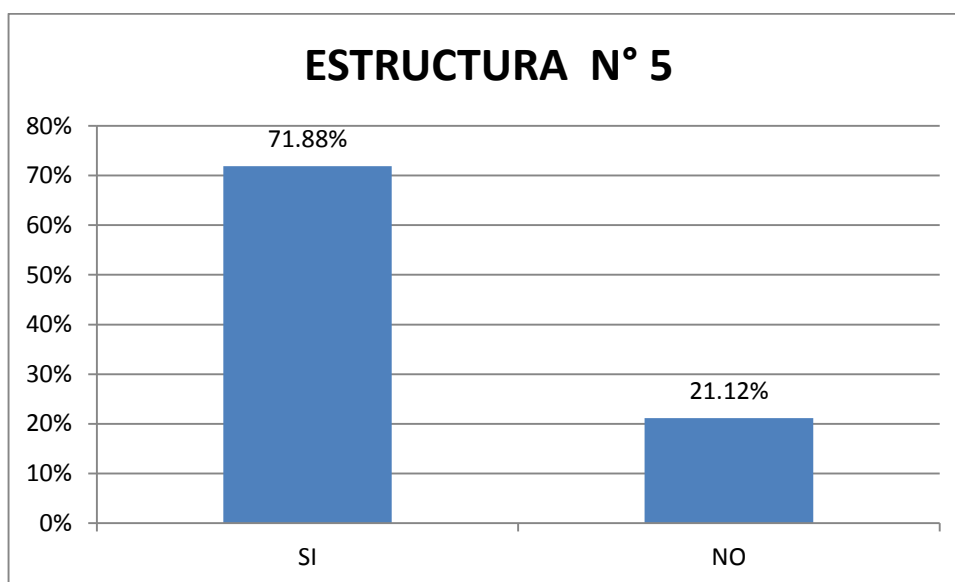
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el cuadro estadístico, un porcentaje alto mencionan que los estudiantes frecuentemente necesitan ayuda para hacer los deberes, un porcentaje menor dicen que siempre necesitan ayuda y un porcentaje mínimo de padres aclaran que sus hijos nunca necesitan ningún tipo de ayuda para realizar sus tareas.

### 5. ¿Cómo conocer sobre qué comidas debe preparar para sus hijos?

**Cuadro N° 5**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	46	71,88%
No	18	28,12%
<b>TOTAL</b>	64	100%



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del porcentaje total de padres de familia investigados, un porcentaje elevado manifiestan que si desean aprender sobre qué comidas deben preparar a sus hijos y un porcentaje mínimo manifiestan que no porque trabajan y no cuentan con el tiempo necesario para dedicarles a sus niños/as.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

En relación a los datos obtenidos de las encuestas realizadas a estudiantes, docentes y padres de familia se concluye que:

Los estudiantes por la falta de concienciación sobre los buenos hábitos alimenticios prefieren comer comida chatarra y no alimentos saludables y ricos en nutrientes y vitaminas, de esta manera se puede concluir que la mayoría de niñas y niños tienen hábitos alimenticios inadecuados.

El tipo de alimentos que más consumen los estudiantes según las encuestas realizadas a los alumnos es incompleto para una dieta balanceada, impidiéndoles tener un crecimiento y desarrollo saludable para el niño y adolescente lo cual afecta a su proceso de aprendizaje, esto se puede notar en que la mayoría frecuentemente necesitan ayuda para realizar sus tareas.

Los docentes coinciden en que tienen estudiantes que no van desayunados a clases y en el receso consumen comidas poco nutritivas razones por las cuales presentan un peso y talla inadecuada para su edad además en algunas ocasiones se han dormido durante las clases o se encuentran desmotivados y sin ganas de aprender.

Los estudiantes en su gran mayoría prefieren comer fuera de casa optando por el consumo de alimentos fritos, dulces, bebidas procesadas y gaseosas, debido a que desde muy pequeños los padres no les enseñado adecuados hábitos alimenticios y aunque su lugar de residencia es el campo en donde crían animales domésticos comestibles frutas, legumbre y hortalizas son consumidos de una manera inadecuada además de que estos niños y adolescentes crecen con las mismas costumbres y hábitos alimenticios de los padres.

Los padres de familia están conscientes que a sus hijos les falta consumir alimentos que contengan vitaminas, pero generalmente brindan a sus hijos una alimentación rica en carbohidratos y comidas de alto contenido graso debido a su fácil preparación, desconocimiento y falta de tiempo para la preparación de la alimentación.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

En base a las conclusiones obtenidas del estudio realizado se plantea las siguientes recomendaciones:

Los estudiantes deben aprender a diferenciar entre la comida saludable y chatarra y opten por una alimentación sana que favorezca el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente ya que es en esta etapa cuando se dan los cambios corporales físicos y mentales que serán para el resto de su vida.

Se debe orientar a los estudiantes sobre los riesgos nutricionales a los que está expuesto el niño y el adolescente, sino se nutre adecuadamente, y

cómo la formación de buenos hábitos alimenticios, garantizan su desarrollo tanto físico como intelectual, para que así, los estudiantes comprendan que un alumno bien alimentado aprende mejor.

Los docentes deben buscar nuevas alternativas educativas, que se puedan emplear en la Centro Educativo “Venezuela” para fomentar unos hábitos alimenticios adecuados en los padres y estudiantes como: realizar talleres educativos sobre diversos temas relacionados con el fomento de hábitos alimenticios saludables.

Los niños, niñas y adolescentes deben concienciar que la comida sencilla, barata, de fácil elaboración y que se puede conseguir fácilmente en cualquier tienda es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores pero es muy perjudicial para su salud debido a que carece de nutrientes y vitaminas ocasionan gran perjuicio si se consume regularmente o se reemplaza la dieta diaria por los mismos.

Los padres de familia deben dedicar mayor tiempo a sus hijos especialmente a la hora de prepararles sus alimentos, ellos deben saber que si la alimentación diaria es adecuada y proporciona los nutrientes esenciales que ellos necesitan para responder de mejor manera en su ambiente escolar.

## CAPÍTULO VI

### 6. PROPUESTA ALTERNATIVA

#### 6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR HÁBITOS Y ACTITUDES DE ALIMENTACIÓN QUE MEJOREN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA VENEZUELA DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE.

**“ME ALIMENTO BIEN PARA APRENDER MEJOR”**

#### 6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Con el propósito para desarrollar hábitos y actitudes positivas y mejorar el proceso de aprendizaje en los niños, niñas y adolescentes del Centro de Educación Básica Venezuela de la parroquia Andrade Marín ,cantón Antonio Ante, se ha realizado una amplia investigación con el fin de elaborar una guía didáctica que fue un instrumento de gran valor y apoyo para los niños, niñas y adolescentes así como también para los estudiantes dentro y fuera del aula, permitiéndoles de esta manera tener una buena presentación en todo ámbito tanto personal como académico y social.

Es nuestra labor como docentes pues se ha detectado que un gran número de estudiantes que muestran desinterés en los hábitos y actitudes de alimentación, las mismas que se desarrollan sin respetar ninguna condición social, económica y sexo, esto se debe a que no practican buenos hábitos y actitudes correctas en cuanto a su alimentación. En la actualidad una de las causas de este problema es la despreocupación de

los padres de familia, ya que son quienes deberían inculcar y hacer que practiquen esta norma; existiendo una actitud cómoda sin dar solución a esta situación; por ello los educadores estamos obligados a inculcar la importancia de los hábitos y la actitudes sobre una alimentación adecuada y sobre todo hacer que los pongan en práctica lo aprendido, pues es indispensable implementar estrategias activas para el desarrollo de dichos conocimientos.

Debemos despertar en los alumnos la importancia que tiene una buena y correcta alimentación, para un aprendizaje satisfactorio, por ello es necesario inculcar estos hábitos y actitudes en los estudiantes desde sus inicios si se desea formar estudiantes exitosos.

Es necesario asumir como una meta implacable, buscar estrategias para que todo estudiante desde los primeros momentos de su escolaridad comience a introducirse en este mundo de manera que avanzada la etapa primaria, secundaria, universitaria, como en su vida profesional y personal posea adecuados hábitos y actitudes.

En tal virtud se realizó la presente investigación puesto que una buena y correcta alimentación es muy importante para tener un buen rendimiento durante sus clases y es por ello que la escuela el lugar propicio para aprender y conocer buenas costumbres que les servirán para toda la vida.

Desde el punto de vista teórico, el presente estudio quedó como marco de referencia para la realización de otros estudios acerca de la disciplina tratada y que pretenda profundizarse en el tema para aportar sugerencias

que conllevan a disminuir los problemas con respecto a los malos hábitos y actitudes con la finalidad de tratar de mejorar este problema

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

La pedagogía debe ser productora de fórmulas mágicas para que nuestras clases salgan de lo mejor, por ende nos basamos en el constructivismo donde el estudiante es el actor de su propio aprendizaje, partiendo de los conocimientos previos, la teoría es puesta en práctica para que dichos conocimientos den una solución a diferentes problemas en el contexto social, entonces hablamos de un aprendizaje significativo.

Algunos pedagogos como Piaget, Vygotsky, Freilé, Subiría, Montessori, López entre otros manifiestan que el aprendizaje es un proceso individual de construcción, de significado, ocurre de manera diferente en cada individuo; es por ello que el maestro es considerado como un guía o mediador de conocimientos siendo el eje central de la educación del estudiante.

El aprendizaje ocurre a través de los desempeños auténticos ya que se convierte en significativo cuando los realiza, los construye sus aprendizajes desde los contextos reales de la vida cotidiana y la relación entre las diferentes disciplinas.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Implementar buenos hábitos y actitudes basadas en una alimentación adecuada, mediante la difusión de información oportuna sobre nutrición

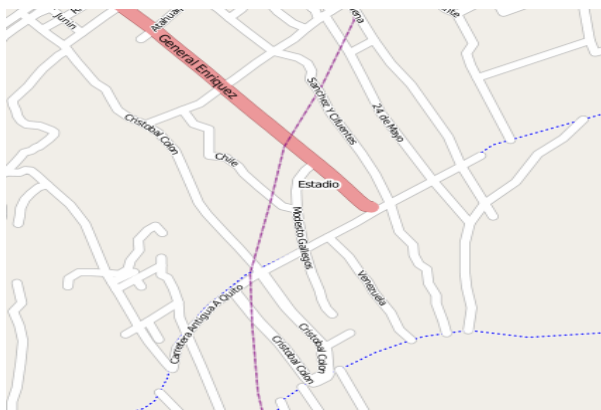


saludable para mejorar el rendimiento en el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela”.

#### 6.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Motivar a los estudiantes a practicar buenos hábitos y actitudes de alimentación
- Favorecer una dieta saludable para los niños niñas y adolescentes.
- Mejorar el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes.

#### 6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA



La propuesta se desarrolló en el Centro De Educación Básica “Venezuela” del Cantón Antonia Ante, Parroquia Andrade Marín, Barrio Santa Isabel.

Sus límites son:

Al norte: El estadio de la comunidad.

Al Sur: La calle Modesto Gallegos.

Al Este: La calle Venezuela.

Al Oeste: La calle Chile.

GUÍA DIDÁCTICA PARA  
DESARROLLAR HÁBITOS Y  
ACTITUDES DE ALIMENTACIÓN  
QUE MEJOREN EL PROCESO DE  
APRENDIZAJE DE LOS  
ESTUDIANTES DEL CENTRO DE



# EDUCACIÓN BÁSICA

## “VENEZUELA”

### **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

#### **Prólogo**

La alimentación es un elemento importante para la buena salud, influye en la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada, Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. En este periodo que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc. La comida no es un premio, no es un castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona.

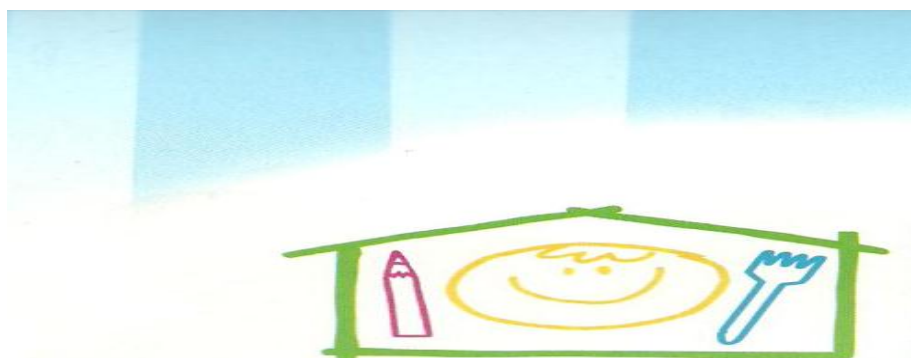
La comida debe tener su lugar, su hora, y su control. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida. Los grandes responsables de la alimentación de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa, normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento e ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, y en los dulces esto puede generarle problemas en su aprendizaje y afectar al niño en su en el contexto escolar.

El docente como el orientador principal del niño en el desarrollo de sus dimensiones debe interesarse e indagar sobre las principales causas de que el niño no esté rindiendo en la clase y su acompañamiento en este proceso. Para que tengamos mejor salud física es necesario es comer proporcionadamente y que nuestra comida sea rica en hidratos de carbono, que contenga un tercio de grasas y el resto que sea cubierto por proteínas. Y de igual manera practiquemos alguna actividad física diaria.

Este trabajo se realizó con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios del niño para que no afecten su rendimiento escolar y este puede ser orientado por las personas con quien tiene más cercanía como sus padres y en su aula de clase su profesor para que sus hábitos alimenticios sean los más adecuados de acuerdo a su edad, peso y estatura además incentivar al niño al incluir dentro de su alimento frutas y verduras. El papel de los padres de familia frente a esta problemática es fundamental, ya que depende de ellos la salud de sus hijos, porque permite llevar un control estricto sobre las actividades y hábitos para impedir que

las habilidad es cognitivas de su hijo se deterioren y produzcan un cambio desfavorable en el proceso de aprendizaje.

Y de esta manera lograr la participación de los padres de familia en el proceso de formación del niño para que se convirtiera en una responsabilidad compartida: FAMILIA-ESTUDIANTE-MAESTRO de esta manera se sentirán los niños más motivados y aprenderán a cuidar y valorar más su salud



## **Introducción**

La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, ya que es en los primeros años de vida cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos.

Existen una serie de ámbitos educativos y contenidos que no perteneciendo a ningún área específica de aprendizaje o de conocimiento constituyen en la educación una referencia obligada para todos los demás áreas de las diferentes etapas educativas.” Siendo la alimentación uno de estos temas fundamentales a ser tratados en el ámbito educativo.

La puesta en práctica de una alimentación sana y equilibrada influye directamente en una buena salud, aspecto que a su vez es tratado en

nuestro actual currículum, dentro de la Educación para la Salud, por su importancia en el desarrollo psicofísico del niño y en la prevención de ciertas enfermedades.

El conocimiento de conceptos, la adquisición de procedimientos, actitudes y hábitos de una alimentación sana y equilibrada son necesarios para la posterior inserción del niño en el entorno familiar, escolar y social.

Por tanto los maestros y maestras debemos proporcionar las experiencias adecuadas que generen el desarrollo de estos hábitos en nuestros alumnos y alumnas, adecuando materiales, objetivos, contenidos, metodología e incluso la organización espacial y temporal. La alimentación y nutrición, en el contexto de salud desempeñan una función decisiva para el bienestar del cuerpo, el desarrollo físico e intelectual del niño. Por ello, debemos aprovechar las horas de comida en la escuela, principalmente en Educación Infantil, como momentos plenamente educativos donde los niños/as adquieran los hábitos de una alimentación sana.

### **TALLER N° 1**

**Tema:** Alimentación Saludable

**Objetivo:** Conocer sobre la alimentación saludable que se debe mantener para el mantenimiento y buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

**Estrategia:**

- Realizar una lluvia de ideas acerca de la alimentación saludable.
- Escuchar y comentar sobre una verdadera alimentación.
- Elaborar una lista de actividades para mantener una alimentación saludable.
- Conocer la importancia que tiene una alimentación saludable para nuestro cuerpo.

## CONTENIDO CIENTÍFICO



### **¡ES HORA DE ALIMENTARSE BIEN!**

Una adecuada alimentación te proporciona energía para jugar y estudiar; te permite crecer, estar fuerte y saludable

### **CRECE FUERTE Y SALUDABLE**

Si te alimentas bien, tendrás defensas contra todo tipo de enfermedades.

Cuando te alimentas, tu cuerpo absorbe: proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, minerales y agua.

Todos los elementos son esenciales para tu desarrollo y crecimiento.

Una mala alimentación puede traer problemas a tu salud y afectar tu futuro.

### **VARIEDAD ES ENERGIA Y VITALIDAD**

Una dieta variada, que incluya todos los tipos de alimentos, te ayudará a gozar de buena salud. Recuerda que en la variedad de alimentos está el secreto para que tengas mucha energía y vitalidad.

### **¡TU ALIMENTACIÓN TAMBIEN ES TU RESPONSABILIDAD!**



Colabora en la compra, almacenamiento y elaboración de la comida de tu familia. Hazlo con mucho cuidado y precaución

Respetar la hora de comida. Come con tranquilidad, a buen ritmo y sin distracciones.

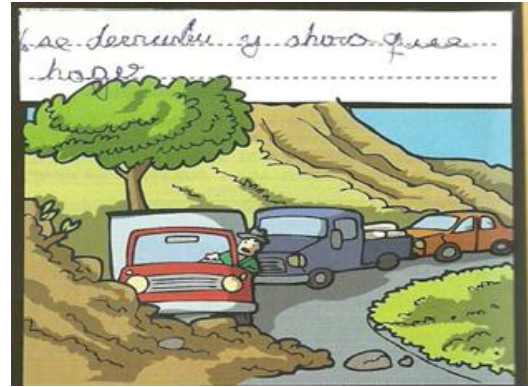
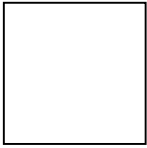
Fíjate que los alimentos que vayas a consumir estén limpios y en buen estado

Come de todo. No pienses que algo no te gusta si no lo has probado. Algo que no se ve tan rico, puede ser delicioso y además beneficioso para tu cuerpo.

## **EVALUACIÓN**

### **ARMA TU PROPIO COMIC**





**TALLER N°2**

**TEMA:** El grupo de los cereales.

**Objetivo:** Identificar los principales cereales que intervienen en una alimentación saludable mediante actividades interesantes para de esta manera incentivar a una buena actitud.

**Estrategias:**

- Observar los principales cereales.
- Identificar cada uno de los cereales.
- Describir cada uno de los principales cereales que consumen a diario.
- Señalar la importancia que tienen para los seres humanos el consumo de cereales.

## CONTENIDO CIENTÍFICO

### EL GRUPO DE LOS CEREALES INTEGRALES

Son cereales el trigo, *arroz*, *maíz* (morocho, mote, canguil) avena quinua, cebada centeno y todos los productos que se derivan de estos cereales del desayuno, panes galletas, fideos etc.



### PREFIERES COMER CEREALES INTEGRALES...

Los cereales integrales son granos enteros, esto quiere decir que conservan las capas que los cereales blancos pierden en los procesos de refinamiento.

Puedes reconocerlos cereales integrales porque son de color café, mientras que los refinados son de color blanco.

Los granos enteros son beneficiosos porque tienen muchos nutrientes.

### LOS CERELAES INTEGRALES TE BENEFICIAN

- Te brindan mucha energía para estudiar, jugar y hacer deportes

- Ayuda a la digestión y contribuyen a evitar el estreñimiento.
- Mantiene tu corazón sano porque contribuyen a disminuir el colesterol de la sangre.



### NO OLVIDES QUE

- Cuando comes cereales integrales es importante tomar agua.
- Los cereales integrales te dan mucha energía; empléala haciendo deporte, jugando o realizando cualquier actividad física.

### EVALUACIÓN

A	Y	Z	I	H	M	I	J	O	Q
V	O	H	C	O	R	O	M	P	U
Y	B	O	T	N	A	R	A	M	A
C	E	N	T	E	N	O	Q	N	P
G	A	B	A	V	E	N	A	E	Q
O	D	C	A	E	H	F	P	Z	R
G	E	C	A	U	C	A	J	Y	C
I	F	O	I	F	M	X	M	W	E
R	Q	U	I	N	U	A	F	X	B
T	G	C	I	T	G	R	N	F	A
Q	H	I	J	K	L	R	O	E	D
L	S	T	M	V	M	O	T	E	A
C	W	B	D	C	U	Z	W	V	Z
V	Y	A	S	Z	X	T	G	K	W
C	A	N	G	U	L	L	N	F	Y

### ENCUENTRA LAS PALABRAS SECRETAS BUSCA 8 CEREALES ESCONDIDOS

Trigo

Quinoa

Arroz

Cebada

Morocho

Canguil

Avena

Centeno

### TALLER N° 3

**Tema:** El grupo de los aceites vegetales

**Objetivo:** Reconocer los principales vegetales que están presentes en la alimentación del ser humano.

**Estrategias:**

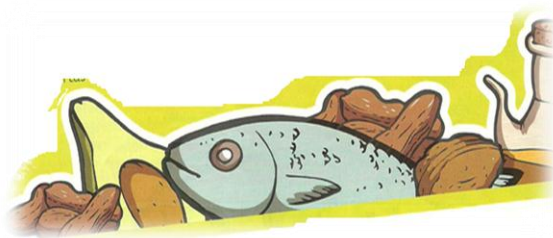
- Realizar una lluvia de ideas acerca de los aceites vegetales.
- Observar y conocer cuáles son los aceites vegetales.
- Comentar sobre la importancia que tienen los aceites vegetales dentro de la alimentación.
- Elaborar una receta utilizando los aceites vegetales
- Conocer las principales vitaminas que se encuentran dentro de los aceites vegetales.

## CONTENIDO CIENTÍFICO

### El grupo de los aceites vegetales

Para ayudarte a mantenerla salud y tener un corazón sano, utiliza con moderación grasas saludables, es importante evitar el consumo de grasas perjudiciales, como los fritos, aunque creas que son muy sabrosos.

#### Prefiere las grasas saludables



Encuentra las grasas saludables en aceites de oliva, soya, maíz y girasol; en el aguacate aceitunas, almendras, maní; en el aceite de pescado,

En pescados como la trucha, atún salmón y sardinas. También, las encuentras en las nueces, la soya, la quinua y el chocho

Estas grasas son una fuente importante de energía y te ayudan absorber ciertas vitaminas (A,D,E,y K.).También aportan omega 3, que fortalece tu cerebro y tu corazón.



### **Moderación con el consumo de las grasas no saludables.**

- Porque aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso y enfermedades del corazón.
- Las encontramos en carnes, mantequillas, embutidos lácteos, aceites de coco y palma; también en margarinas y mantecas.
- Las grasas no saludables también se crean al calentar y freír aceites a altas temperaturas, porque se descomponen en sustancias negativas para el organismo.

Por eso es recomendable no freír los alimentos y no reutilizar el aceite sobrante de las frituras.

### **¡Protégete contra el frío!**

Recuerda que las grasas saludables son muy beneficiosas: te dan energía, te ayudan a mantener la temperatura de tu cuerpo y te protegen del frío.

### **EVALUACIÓN**

Responda el siguiente crucigrama

#### **ANTES RESPONDE**

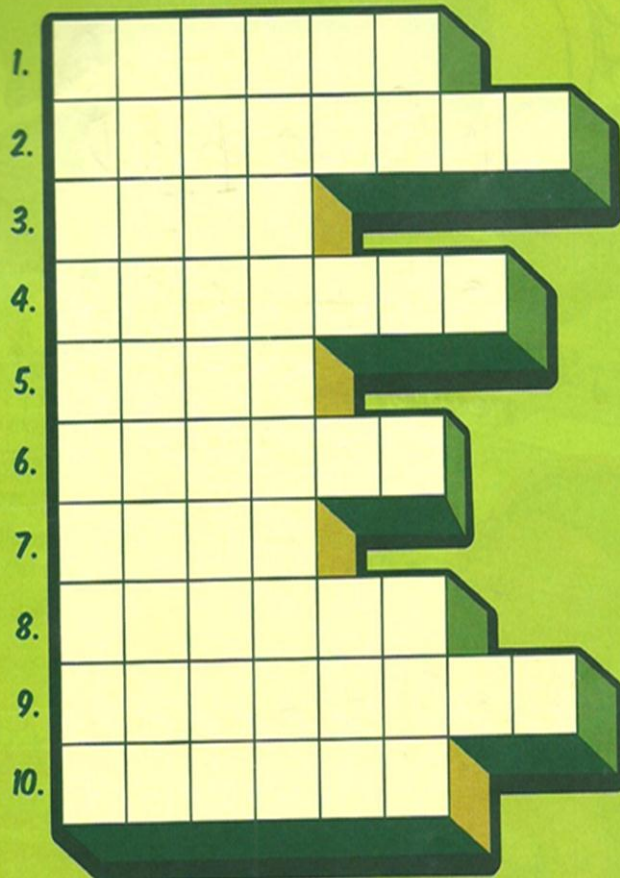
¿Por qué es recomendable no comer tantos alimentos fritos ni reutilizar el aceite de las frituras?



**LEE ATENTAMENTE LAS PREGUNTAS Y COMPLETA EL CRUCIGRAMA**

**- Preguntas**

1. No se mezcla con el agua; es graso y se puede obtener del olivo, la soya, el maíz y el girasol.
2. Verde es su color y rico su sabor. Crece en grandes árboles, es nutritivo y delicioso en salsas y ensaladas.
3. Un pequeño fruto de exquisito sabor. Es ingrediente de platos ecuatorianos y aporta grasa saludable a tu alimentación.
4. Es un pez pequeño que hay que comer, para mucha energía tener.
5. Un fruto seco y succulento que te brinda grasas saludables para tu organismo.
6. Un grano delicioso, solo o con tostado se lo puede comer.
7. Es un gran pez que se puede comprar fresco o en conserva, es rico en Omega 3 y grasas saludables.
8. Su valor nutritivo es muy alto. Es el ingrediente principal de una deliciosa sopa.
9. Tiene un sabor amargo. De ella se obtiene el delicioso aceite de oliva.
10. De carne blanda y de color rosado es el pez.



Fotografía: 1. Acilolol y Anisotol; 2. Anisotol; 3. Anisotol; 4. Anisotol; 5. Anisotol; 6. Anisotol; 7. Anisotol; 8. Anisotol; 9. Anisotol; 10. Anisotol.

**Tema:** El grupo de los vegetales y los tubérculos.

**Objetivo:** Conocer la importancia que tienen los vegetales y los tubérculos en la alimentación diaria del ser humano.

**Estrategias:**

- Realizar una conversación
- Comentar sobre los vegetales y tubérculos que se dan en nuestra localidad.
- Listar los principales vegetales dentro de la alimentación.
- Señalar la importancia que tienen cada uno de ellos.
- Elaborar una lista de los vegetales para realizar una receta.
- Establecer recomendaciones para consumir más los vegetales y tubérculos.

**CONTENIDO CIENTÍFICO**

Los vegetales son productos claves en la alimentación aporta muchas vitaminas, minerales y fibra a tu organismo.

**Comer vegetales es importante porque....**

- Ayudan a la formación de los huesos, los dientes y la sangre.
- Son bajos en grasa y no poseen colesterol, excepto cuando se agrega grasa durante su preparación
- Disminuyen el colesterol y mantienen el corazón saludable.
- Aportan mucha fibra, que contribuyen a la digestión evitar el estreñimiento ya eliminar las grasas.

La fibra se encuentra en la cáscara de las frutas, los vegetales y los cereales



## **¡Los seres humanos requerimos minerales!**

- Los minerales son sustancias que necesitamos para el funcionamiento del cuerpo, como hierro, calcio, magnesio, potasio, etc.
- El cuerpo no produce los minerales que necesita para estar saludable, por eso es necesario comer vegetales.
- Los vegetales absorben los minerales de la tierra.
- Añadir limón a los vegetales verdes ayuda a la absorción del hierro.

## **¡Disfruta los colores y sabores!**

Los vegetales de color amarillo y anaranjado (zanahoria, zapallo, pimiento) son fuente de vitamina A.

Las hojas verdes (espinacas, nabos y acelgas) Aportan vitamina C, ácido fólico, hierro, calcio, magnesio y también vitamina A.

## **EVALUACIÓN**

# **LOS VEGETALES ESCONDIDOS**

**Sigue las pistas y encuentra los vegetales escondidos en la escena**

## **PISTAS**

1. Encuentra un vegetal de color anaranjado con mucha vitamina A
2. Halla un producto de hojas verdes, rico en hierro y ácido fólico.
3. Descubre un vegetal que puede ser rojo, amarillo o verde y es fuente de vitamina A.
4. Localiza un vegetal amarillo y muy grande, su sabor es delicioso en postres o sopas.



5. Encuentra un tubérculo blanco, de clima cálido; cocinado o en tortillas se lo puede comer.



## TALLER N° 5

**Tema:** La importancia del hierro.

**Objetivo:** Reconocer la importancia que tiene el hierro en la alimentación del hombre e identificar en que alimentos los encontramos.

### Estrategias:

- Conocer donde está presente el hierro mediante una lluvia de ideas.
- Identificar los principales alimentos donde se encuentra el hierro.
- Señalar la importancia de este mineral para la formación de la sangre.
- Comentar sobre las posibles enfermedades que produce la falta de este mineral.
- Establecer conclusiones sobre este mineral.

### CONTENIDO CIENTÍFICO

El hierro es la esencia para tu cuerpo. Este mineral es fundamental en la formación de la sangre y en el transporte de oxígeno a todo tu organismo.

#### ¡Qué alimentos tan ricos! ¡En hierro!

El hierro se encuentra en los vegetales verdes (acelga, brócoli, espinaca, pimiento, hojas de amaranto) en legumbres (fréjol, lenteja y habas), en frutos secos (nueces, almendras, pistachos, maní), semillas (pepas de zambo), en las carnes (hígado, pollo, carne de res) y en la yema de los huevos.



### ¿Estás cansado y de mal humor? ¿Tienes problemas para aprender?

- Si tienes alguno de estos síntomas, cuéntale a tu familia y pide que te lleven al doctor. Podrías tener anemia, una enfermedad en la que faltan glóbulos rojos en la sangre.
- **La anemia:** es causada por haber consumido poco hierro y produce cansancio, irritabilidad y problemas de aprendizaje.

### Con un toque de vitamina C

- El hierro de los vegetales es absorbido con mayor facilidad por nuestro cuerpo si se consume junto con la vitamina C .Añade a tus ensaladas un toque de limón o toma jugos de naranja, guayaba, tomate de árbol o mandarina.

### Si tienes anemia...

La leche, el yogur, el queso por tener calcio impiden la absorción de hierro en la sangre. Si tienes anemia, evita consumir estos productos al mismo tiempo que aquellos que tienen hierro.



### EVALUACIÓN

## MI DIARIO DE ALIMENTACIÓN

Llena cada casillero con los alimentos que comes diariamente luego revisa la cantidad de alimentos con hierro que ingieres y señala su importancia.



**ALMUERZO**

**A MEDIA TARDE**

**MERIENDA**

**OTRAS COMIDAS**

**ESTOS SON LOS ALIMENTOS  
RICOS EN HIERRO QUE COMO  
CADA DIA**

**SEÑALA LA IMPORTANCIA DEL  
HIERRO PARA TU SALUD  
ORGANISMO Y TU SALUD**

## TALLER N° 6

**Tema.** El grupo de las frutas

**OBJETIVO:** Conocer las vitaminas principales que contienen el grupo de las frutas y la importancia que tienen cada una para beneficio del hombre.

**Estrategias:**

- Realizar una dinámica “El mercado de las frutas”
- Comentar sobre que frutas encontramos en el mercado
- Elaborar un collage sobre el grupo de frutas
- Destacar la importancia de las frutas en la alimentación del ser humano.
- Establecer recomendaciones sobre su consumo.

### CONTENIDO CIENTÍFICO



Las frutas son deliciosas.

Además aportan gran variedad de vitaminas y minerales necesarios para que tu cuerpo aproveche los alimentos, y para el correcto funcionamiento del organismo.

Las vitaminas son sustancias que el organismo necesita para aprovechar otros nutrientes.

### ¡Consumo los dulces naturales!

- Las frutas tienen su propia azúcar, la fructosa, que es un dulce natural.
- Los cítricos (naranja, mandarina, limón, toronja), la guayaba, el mango, el melón, las fresas, el tomate de árbol, el tamarindo, el kiwi y las moras, son fuentes de vitamina C.
- Muchas frutas de color amarillo o anaranjado, como el mango, la papaya, el melón, el durazno son ricos en vitamina A.
- El plátano y la guayaba son fuentes de potasio.

- Las almendras y nueces son ricas en grasa y son fuentes de proteínas
- La ciruela pasa tiene mucho hierro.

### **Las frutas te ayudan a...**

- Aumentar las defensas del organismo frente a las enfermedades.
- La vitamina C ayuda a la absorción del hierro y a prevenir infecciones.
- La vitamina A favorece el crecimiento, evita las infecciones y ayuda al buen funcionamiento de los ojos.
- Las cascarras de las frutas como la manzana, pera, durazno y frutas secas son fuente de fibra



### **Frutas y más frutas**

Come frutas en el desayuno.

Llévalas a la escuela.

Cómelas como refrigerio en la tarde.

### **EVALUACIÓN**

#### **LA FERIA DE LAS FRUTAS**

Lleva a tu escuela varios tipos de frutas. Investiga sus beneficios nutricionales y exponlos en tu clase. Luego, junto con tus compañeros, compañeras y tu maestro o maestra, prepara una rica ensalada de frutas para el recreo.

### **NECESITAS**

- Muchas frutas como: papaya, melón, mandarina, piña, uvas, manzana, pera, etc.
- Un recipiente grande.
- Utensilios para cortar.
- Platos y cucharas.

## **PREPARACIÓN**

- Lava muy bien las frutas y divídelas en trozos pequeños. Hazlo con ayuda de tu maestro o maestra.
- Coloca todas las frutas en un recipiente hondo, mézclalas y luego reparte en porciones iguales a todos y todas.

## **TALLER N° 7**

**Tema:** Frutas y verduras un arcoíris de sabor y color

**OBJETIVO:** Identificar a las frutas y verduras de acuerdo a su color y su sabor como fuente de vitaminas y minerales.

**Estrategias:**

- Realizar un juego frutas y colores.
- Clasificar las frutas según el tipo de color.
- Conocer la importancia del color de la fruta y sus beneficios.
- Realizar un collage
- Establecer recomendaciones para su consumo.

**CONTENIDO CIENTÍFICO**

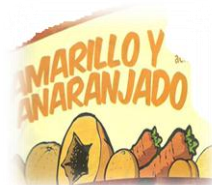


Las frutas y verduras son importantes en tu alimentación diaria. Son fuente de vitaminas y minerales nunca olvides que, si quieres sentirte bien, debes comer muchas frutas y verduras.

Colores y formas que te ayudan

El color de una fruta te indica sus vitaminas y minerales, ¡conoce más sobre sus beneficios!

La mandarina, el mango, el papaya son ricos en vitamina A y



durazno, la naranja, la C, potasio y ácido

fólico. Te ayudan a crecer, a mejorar tu visión y evitar infecciones.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B esencial para el desarrollo del feto. Las mujeres embarazadas deben tomar ácido fólico para evitar malformaciones en el bebé.

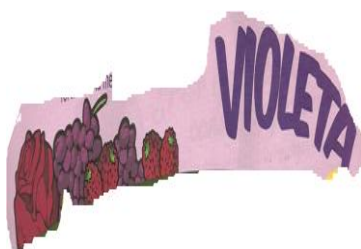


La fresa, la manzana, la sandía, el pimiento rojo, el rabano y el tomate son buenos para el corazón y la memoria. También te ayudan a disminuir el riesgo de sufrir cáncer y enfermedades del sistema urinario.



El aguacate, el kiwi, la uva verde, la acelga, el brócoli, la col, los espárragos, la arveja y la lechuga son ricos en potasio, vitaminas C y K, ácido fólico y hierro, que favorecen la formación de la sangre.

La mora, la col morada, la  
combatir el riesgo de sufrir memoria.

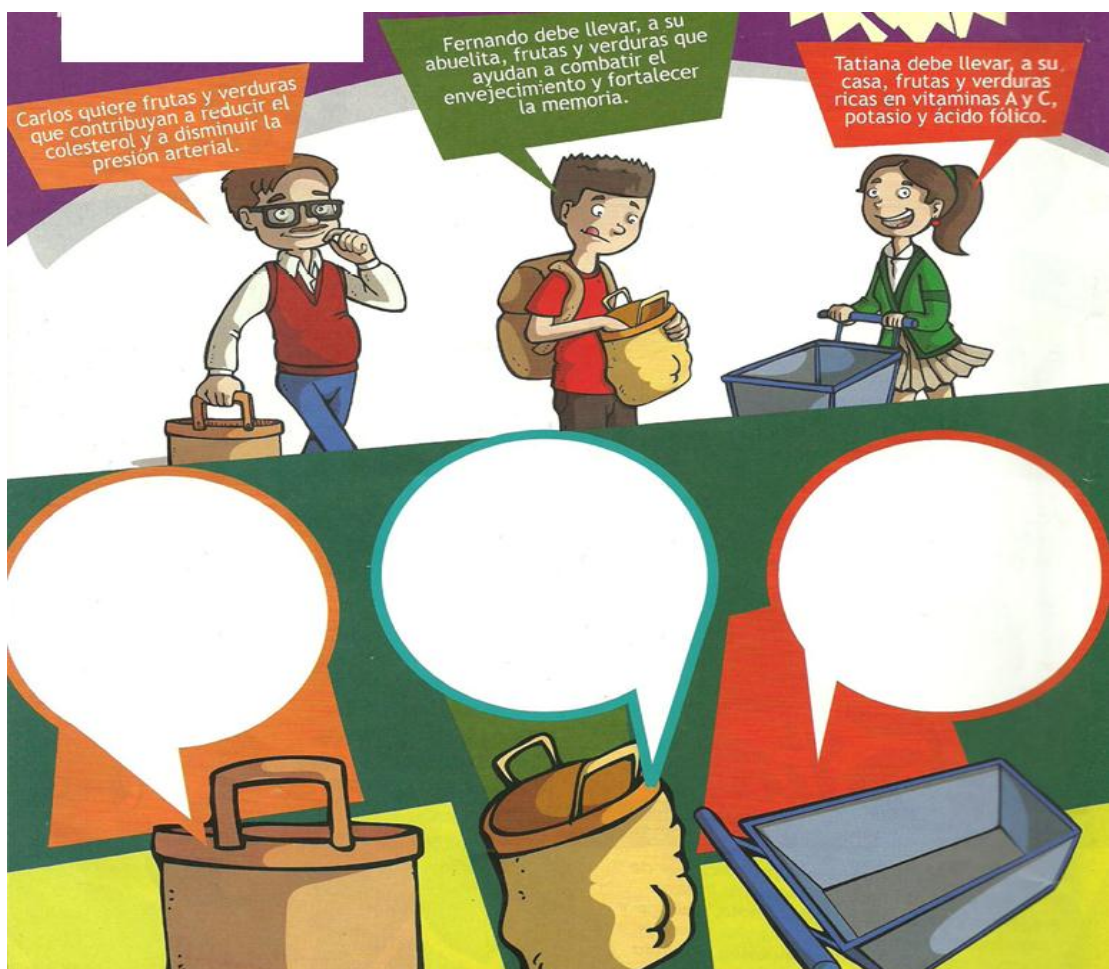


ciruela, el higo, la uva negra, remolacha y la berenjena, contribuyen a envejecimiento, disminuir el cáncer y a fortalecer la

## EVALUACIÓN

# LA CANASTA DE COLOR

Ayuda a estas personas a encontrar los productos que necesitan llevar a su casa. Dibuja las frutas y verduras que buscan



## TALLER N° 8

**Tema:** El grupo de las carnes, aves, pescados, mariscos, leguminosas, huevos, nueces y semillas.

**OBJETIVO:** Reconocer el grupo de alimentos donde contienen mayor fuente de energía y su importancia de cada uno de ellos.

### **Estrategias:**

- Realizar una lluvia de ideas
- Comprender que son las proteínas.
- Identificar donde encontramos las proteínas.
- Señalar su importancia que tienen dentro de la alimentación.

## **CONTENIDO CIENTÍFICO**

### **LAS PROTEÍNAS**

Este grupo es la mayor fuente de proteína: una sustancia única que forma y mantiene los músculos, la sangre, la piel y los huesos.

#### **¿Dónde están las proteínas?**

Puedes encontrarlas en *carnes* de res, cerdo, cuy, conejo y borrego *Aves*. pollo, pavo, huevos *pescados y mariscos* *leguminosas* semillas que crecen en vaina, que es una cáscara tierna y larga. La más conocida son fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, soya, garbanzo, queso de soya *Nueces y semillas* maní, semillas como pepas de sambo y zapallo.

#### **¿Por qué hay que consumir proteínas?**

- comer alimentos ricos en proteínas asegura el desarrollo y crecimiento de todo el cuerpo: ayudan a la cicatrización de heridas, crean defensas y transportan el oxígeno.

- La falta de consumo de proteínas causan problemas graves como la desnutrición crónica, que afecta el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.

### NO OLVIDES...

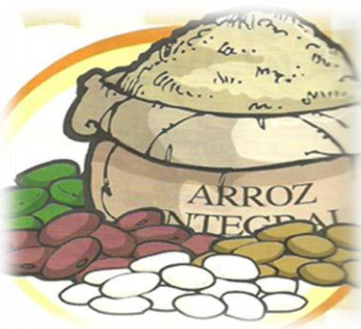
Evitar el consumo de carne procesada y embutidos.

Preferir la carne de aves y pescados.

No consumir carne en exceso de grasa, puede aumentar el colesterol de tu sangre.



### APRENDE A COMBINAR LOS CEREALES Y LOS GRANOS SECOS



Las carnes, pescados y huevos y lácteos, son proteínas de origen animal importantes para nuestro cuerpo. Si no puedes consumir frecuentemente este tipo de alimentos, puedes encontrar las otras proteínas en otros productos deliciosos y sanos.

**Si no hay carne ,come cereales y granos secos:**

**Los cereales son:** arroz, trigo, maíz (morochos, mote canguil, tostado), quinua, cebada, avena o leguminosas

**Los granos secos o leguminosas son:**

fréjol, lenteja, chocho, arveja, haba, soya, garbanzo, etc.

## **RECUERDA:**



### **Juntos son muy beneficiosos**

- Se digieren con mayor rapidez que las proteínas animales (carne ,huevos,leche) y llenan tu organismo de nutrientes.
- No tienen grasas ni colesterol.
- Tienen mucha fibra y facilitan la digestión
- Son económicos y deliciosos.

### **¡PON ATENCIÓN A ESTAS DELICIOSAS RECETAS!**

- ✓ Arroz integral con menestra de fréjol,lenteja,garbanzo,arveja,soya
- ✓ Chochos con tostado
- ✓ Tortilla de maíz con fréjol
- ✓ Crema de haba con canguil
- ✓ Morocho con leche de soya
- ✓ Colada de chocho con galletas de avena

## EVALUACIÓN

### PREPARA TUS PROPIAS

### GALLETAS DE CHOCHO



## PREPARACIÓN

1. Mezcla la mantequilla, el azúcar morena, el chocho molido, la harina, la esencia de vainilla y las yemas del huevo. Bate la masa con un tenedor y deja que repose por 10 minutos en el refrigerador.
2. Luego extiende la masa con un bolillo y da la forma de galletas pueden ser redondas, en forma de corazón o rectangulares.
3. En una bandeja, coloca un poco de aceite y espárcelo. pide a un adulto que encienda el horno
4. Coloca las galletas en una bandeja y llevañelas al horno déjalas por 10 minutos. Cuando esten doradas apaga el horno y déjalas enfriar.
5. Para el recubrimiento bate las claras a punto de nieve y añade azúcar morena y listo para servir.

## TALLER N°9

**Tema:** El grupo de los lácteos.

**Objetivo:** Reconocer el grupo de los lácteos y sus derivados y cuál es su función en la alimentación del ser humano.

### **Estrategias:**

- Conversar que conocen acerca de los lácteos.
- Enumerar los derivados de los lácteos.
- Conocer su importancia dentro de la alimentación del ser humano.
- Reconocer las vitaminas y minerales que encontramos dentro de cada uno de estos alimentos
- Establecer conclusiones.

## **CONTENIDO CIENTÍFICO**

### **LOS LACTEOS**



Dentro de este grupo se encuentran la leche y sus derivados: el queso y el yogurt. No pertenecen a este grupo la mantequilla, la crema y el queso crema que, por ser ricos en grasa, se ubican en la punta de la pirámide, en la categoría de grasas.

### **¡QUE LECHE!**

La leche ayuda a mantener tus huesos sanos y fuertes es fuente de proteínas, vitamina A y D, calcio fosforo y magnesio.

### **TOMA YOGURT**

Es un alimento completo, similar a la leche y con delicioso sabor. Muy bueno para la digestión.

### **NO OLVIDES COMER QUESO**

Tiene sales minerales, calcio y fósforo en cantidades importantes.







## TALLER N° 10

**Tema:** El desayuno es la clave para tener un buen día y una buena vida.

**Objetivo:** Reconocer que el desayuno es muy importante para iniciar un nuevo día y sobre todo así mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

### **Estrategias:**

- Destacar la importancia que tiene el desayuno para los niños.
- Conocer la importancia que tiene el desayuno dentro del aprendizaje.
- Establecer un horario para el desayuno.
- Establecer recomendaciones a los compañeros.

### **CONTENIDO CIENTÍFICO**

#### **EMPIEZA BIEN EL DIA**



Aunque durante la noche se descansa, el cuerpo permanece en constante actividad para mantener las funciones vitales, como la respiración o la circulación de la sangre. Es por esta razón que, en la mañana, necesitas reponer fuerza y energía.

El desayuno es muy importante. aporta la energía y los nutrientes necesarios para que realices las actividades diarias.

La falta de desayuno afecta tu concentración, memoria y atención, por eso dificulta tu aprendizaje en la escuela.

No se puede tener éxito en la escuela, o en el trabajo, si no se ha tomado un buen desayuno.

***Los niños y niñas que desayunan están mejor nutridos y tienen más energía para estudiar, jugar y hacer deporte***

**Si desayunas bien, tendrás:**

- Vitalidad y energía
- Para empezar el día.
- Fuerza y entusiasmo para aprender.
- Alegría y motivación.

**Si desayunas lograras:**

- Buenas calificaciones.
- Actitudes más positivas.
- Mas energía.
- Una mejor alimentación y nutrición.

## EVALUACIÓN



## TALLER N° 11

**Tema:** Un refrigerio rico y saludable.

**Objetivo:** identificar los alimentos que se deben consumir, después del recreo, para de esta manera reponer las energías gastadas durante el día.

**Estrategias:**

- Realizar una lluvia de ideas acerca de un refrigerio saludable.
- Conocer que alimentos se debe incluir en un refrigerio.
- Destacar su importancia que tiene durante el día.
- Aprender cual es la manera correcta de llevar o comprar un refrigerio.

### CONTENIDO CIENTÍFICO

Refrigerios nutritivos a media mañana y a media tarde te ayudarán a reponer todas las energías gastadas durante el día. Podrás estudiar más y jugar sin parar.

#### ¿Cómo debe ser un refrigerio?

Rico, variado y de fácil digestión.

Nunca debe remplazar al desayuno ni al almuerzo.

Debe ser equilibrado y apetitoso.



#### ¿Qué debes llevar a la escuela?

- Alimentos nutritivos y preparados en casa.
- Frutas o vegetales. Recuerda que aportan muchas vitaminas y minerales necesarios.
- Agua jugos naturales, leche coladas endulzadas con miel o panela.
- Además de las frutas y los vegetales, no olvides los cereales integrales.

## **LO QUE NO DEBES LLEVAR EN LA LONCHERA O COMPRAR EN EL BAR DE LA ESCUELA.**

- Golosinas de sal como papas fritas.
- Alimentos con grandes cantidades de azúcar.
- Gaseosas y jugos de sabor artificial.
- Alimentos que se descomponen fácilmente o que necesitan refrigeración.
- Alimentos con grasa como mote con chicharrón, hot dog o salchipapas.

## **EVALUACIÓN**

### **IDEAS PARA PREPARAR UN REFRIGERIO DELICIOSO**

- Chochos con tostado, avena y mandarina.
- Colada de manzana y pastel de manzana.
- Jugo de papaya, habas tiernas y queso fresco.
- Colada de plátano y sándwich de queso.
- Batido de frutilla con leche y tortillas de maíz.
- Bebida de quinua con fruta y choclos con queso.

## TALLER N° 12

**Tema:** La mejor combinación de alimentos

**Objetivo:** Conocer los alimentos y las porciones adecuadas que se debe incluir en una correcta alimentación y de esta manera fomentar buenos hábitos y actitudes.

**Estrategias:**

- Listar comidas que preparan en la casa y en la escuela.
- Describir que alimentos e encuentran en cada uno de ellos.
- Conocer cuáles son las porciones adecuadas para una correcta alimentación.
- Elaborar un plato utilizando correctamente los alimentos y sus debidas porciones.

### CONTENIDO CIENTÍFICO

**¿Sabias que podemos aprovechar mejor los alimentos que comemos día a día si los combinamos correctamente? conoce las porciones o raciones adecuadas para cada comida.**

#### VEGETALES + CEREALES + CARNES



La mitad de tu plato de comida debe tener vegetales (tomate,lechuga,col.)La otra mitad debe estar dividida entre porción de cereales (arroz integral,maíz y quinua) y una porción de carne.

#### VEGETALES + CEREALES + CARNE + GRANOS SECOS

Pon en tu plato dos porciones de vegetales, una porción de cereales y una pequeña porción de carne y granos secos o leguminosas (menestra de fréjol o lenteja).



### **VEGETALES + CEREALES + GRANOS SECOS.**



Tu plato puede tener dos porciones de vegetales, una porción de cereales y una de granos secos. Esta opción es ideal por su bajo costo, ya que no incluye carne y tiene muchos nutrientes.

### **Para llenarte de energía**

Si comes las porciones recomendadas, tu cuerpo se sentirá bien y tendrás mucha energía.

Añade a estos platos aguacate o aceites vegetales (oliva, maíz) ,ingredientes que facilitarán la absorción de algunas vitaminas.

### **EVALUACIÓN**

## **EL SUPER CHEF**

Debes preparar tres deliciosos platos. Usa los ingredientes que has conocido y recuerda la combinación de porciones de vegetales, cereales, carnes, granos secos. Dibuja las combinaciones correctas de los ingredientes en los platos.





## TALLER N

° 13

**Tema:** La actividad física y la alimentación son la clave para una vida sana.

**OBJETIVO:** Conocer las distintas actividades que podemos practicar para mantener una vida sana.

### Estrategias:

- Enumerar la principales actividades que se puede realizar
- Destacar la importancia que tiene el deporte para una buena salud .
- Comentar que deporte les agrada
- Conocer por que debemos practicar actividad física.

### CONTENIDO CIENTÍFICO

Es importante para tu salud que realices actividad física que mantenga tu cuerpo y tu mente. La actividad física te ayuda a:

- Tener más energía.
- Dormir mejor.
- Mejora las defensas ontra las enfermedades.
- Fortalecer los músculos, huesos y el corazón.
- Mantener un peso saludable.
- Tener una actitud positiva.





- Aumentar el autoestima.
- Eliminar sustancias tóxicas a través del sudor.



No solo el deporte es actividad física ,tambien cualquier movimiento que el cuerpo realiza como:

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Jugar
- Montar bicicleta
- Patinar
- Pasear con un amigo o con tu mascota

### **¡DIVIERTETE!**

El ejercicio te ayuda a conocer gente y relacionarte.

### **EVALUACIÓN**

Realizar distintos ejercicios de calentamiento para mantener una correcta actividad física.

## TALLER N° 14

**Tema.** El agua es importante para la vida.

**Objetivo:** Identificar que el agua es importante, dentro de la vida del ser humano ya que cuentan con distintas funciones dentro del cuerpo.

### **Estrategias:**

- Observar el video acerca del agua
- Identificar en que lugares encontramos el agua.
- Comentar por que es importante el agua.
- Realizar una rueda de atributos acerca de la importancia del agua
- Exponer a los compañeros.
- Establecer conclusiones.

### **CONTENIDO CIENTÍFICO**

Recuerda hacer deporte o cualquier actividad fisica que te divierta.

**HAY QUE TOMAR AGUA AUNQUE NO SE TENGA SED**

El agua que tomamos no podemos almacenar en nuestro organismo por que se elimina constantemente a través del sudor ,la respiración,la orina y las heces.Por eso es necesario proveernos regularmente de agua a través de líquidos y alimentos como frutas y verduras.



Los niños y niñas deben tomar de 6 a 8 vasos de líquidos al día...

### **¿QUÉ AGUA DEBO TOMAR?**

El agua puede contener muchos microorganismos que provocan enfermedades.No toda el agua es apta para el consumo humano,por eso solo debemos tomar agua segura.

El agua segura es agua que ha sido tratada y purificada para eliminar las impurezas,tu puedes hacer lo mismo de varias formas.Veamos algunos consejos.

### **¡PARA TOMAR AGUA LIMPIECITA!**



- Hierve el agua por unos diez minutos,enfriala,remuévele y ya lista para beber.evita que se ensucie tapando bien la olla
- Antes de tomar agua,lava el vaso o taza.
- Toma solo agua hervida o purificada.el agua hervida puede parecerte desagradable,esto es porque ha perdido oxigeno durante el hervor.Unicamente debes removerla un poco para que recupere su frescura.

# NO OLVIDES LAVARTE LAS



Tus manos son uno de los principales vehículos que transmiten enfermedades y suciedad. Por eso, lávate las manos con agua y jabón:

- Al levantarte de la cama.
- Antes y después de ir al baño.
- Cada vez que estén sucias.
- Antes de comer.
- Después de tocar animales.
- Antes y después de curar cualquier herida.
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación o intoxicación, como basura, estiércol, tierra, productos tóxicos, etc.

## EVALUACIÓN

### **COMO LAVARNOS LAS MANOS**

1. Mojar la manos con agua limpia
2. Aplicar jabón.
3. Frotar las manos por 15 segundos
4. Enjuagar muy bien
5. Secar con una toalla limpia.

## **TALLER N° 15**

### **Tema: Cuidado del agua**

**Objetivo:** Establecer actividades donde se fomente el cuidado del agua, como un elemento importante para la vida de los seres humanos.

### **Estrategias:**

- Realizar una lluvia de ideas sobre el cuidado del agua
- Comentar sobre la importancia que tiene el agua.
- Investigar y comentar que es lo que esta sucediendo en la actualidad con respecto al agua.
- Elaborar afiches resaltando el cuidado del agua
- Establecer recomendaciones para su cuidado.

### **CONTENIDO CIENTÍFICO**

El agua es un recurso indispensable para la vida de todo el planeta. Debemos cuidar el agua que llega a nuestra casa, así como los ríos, los lagos y los mares.



Sabías que al fugarse una gota de agua por segundo al final del día se llena una cubeta de, por lo menos 80 litros.

- ❖ No juegues con la manguera en la calle.
- ❖ En la ducha cierra la llave mientras te enjabonas eso sí, báñate todos los días
- ❖ Cierra la llave mientras te lavas los dientes. Debes lavarlos tres veces al día y es mucho mejor si usas un vaso de agua.
- ❖ Cierra la llaves mientras enjabonas los platos o ayudas a lavar la ropa
- ❖ También ayuda a lavar el carro, la vereda o el patio, con un balde no con una manguera.
- ❖ Coloca una botella de 1 litro con agua en el tanque inodoro, esto ayudara a ahorrar un litro de agua por cada descarga sin perder la presión necesaria.
- ❖ Reutiliza el agua que usaste para lavar las frutas y verduras para regar las plantas.

## **EVALUACIÓN**

Elaborar un collage sobre el cuidado del agua.

## **6.7. IMPACTO**

### **6.7.1. Impacto Educativo**

Este trabajo tendrá un impacto educativo, por lo que el maestro contará con una guía de alimentación que le servirá como material de apoyo en el área de Ciencia Naturales para mejorar concienciar a los estudiantes la importancia de una correcta alimentación y por ende logrará mejorar proceso de aprendizaje de los niños y niñas del centro de Educación Básica “Venezuela” de parroquia Andrade Marín del Cantón Antonio Ante.

### **6.7.2. Impacto Social**

El proyecto aportará a nivel social, con la intervención de los niños, niñas, adolescentes, profesores y padres de familia de la institución educativa para tratar de formar buenos hábitos y actitudes alimenticias de los estudiantes y de esta manera aportar a un rendimiento en el proceso de aprendizaje.

### **6.7.3. Impacto Didáctico**

Este trabajo tendrá un impacto didáctico ya que su finalidad es interiorizar en los estudiantes buenos hábitos y actitudes alimenticias, utilizando una adecuada guía con actividades lúdicas en función de mejorar la alimentación de los niños, niñas y adolescentes.

## **7. Evaluación**

En nuestra guía la evaluación es muy importante ya que nos permite saber que acogida tendrá la misma, ya que fue diseñada cumpliendo con los aspectos necesarios para su aprobación, contando con pertinencia, y diseñada exclusivamente para la comunidad educativa, utiliza un contenido científico apropiado y de acuerdo al tema, es original y actual, con la debida investigación, utilizando clara terminología que facilita a los lectores su comprensión y de esta manera obtener un aprendizaje significativo para todos los miembros de la comunidad educativa.



## 8. BIBLIOGRAFÍA

- 1 DETIMAN Sarah, “Programa de huertos nutricionales”, convenio con el MAG-MSP-CP
- 2 FENNEMA owen, (2004.) “Introducción a las ciencias de los alimentos” tomo I y II, primera edición, 2001, publicaciones de salvar, editorial S.A, Barcelona
- 3 GUERRERO Fernando, (2006) “Guía práctica de nutrición”, primera edición, quito ecuador
- 4 GRIJALVA Yolanda, (2004) “Nutrición y adolescencia”,
- 5 GRANDE Covián francisco, (1999)“Alimentación y nutrición”, colección sallat,
- 6 INCAP instituto de nutrición de centro américa y panamá, (2001) “Recomendaciones dietéticas diarias”, edición XLV, américa continental

- 7 JARA Nicolás, (2005 )“Manual de escuelas de salud”, segunda edición julio del, quito-ecuador
- 8 MARTINEZ Silvia, (2004) “Aspectos básicos de nutrición”, editorial limusaS.A.
- 9 MONTERO, C. (2007).” Epidemiología de la Obesidad en siete países de América”.Argentina: Rev. Médica Argentina, vol. 5, No. 6.
- 10 NARANJO Plutarco, (2004) “Saber alimentarse”, editorial quitoffset, quito-ecuador
- 11 LÓPEZ, P. (2007). “Alimentación y nutrición en dislipidemias”. México: Oikos-Tau.
- 12 OLIVARES Sonia, (2000) “Lo que usted debe saber de nutrición”, Santiago de Chile
- 13 PONCE, V. (2008). “Guía para el diseño de proyectos”.México
- 14 GIROLAMI D., 2003. “Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal”- 1ª edición, Bs. As: El Ateneo.

## 9. LINGÜÍSTICA

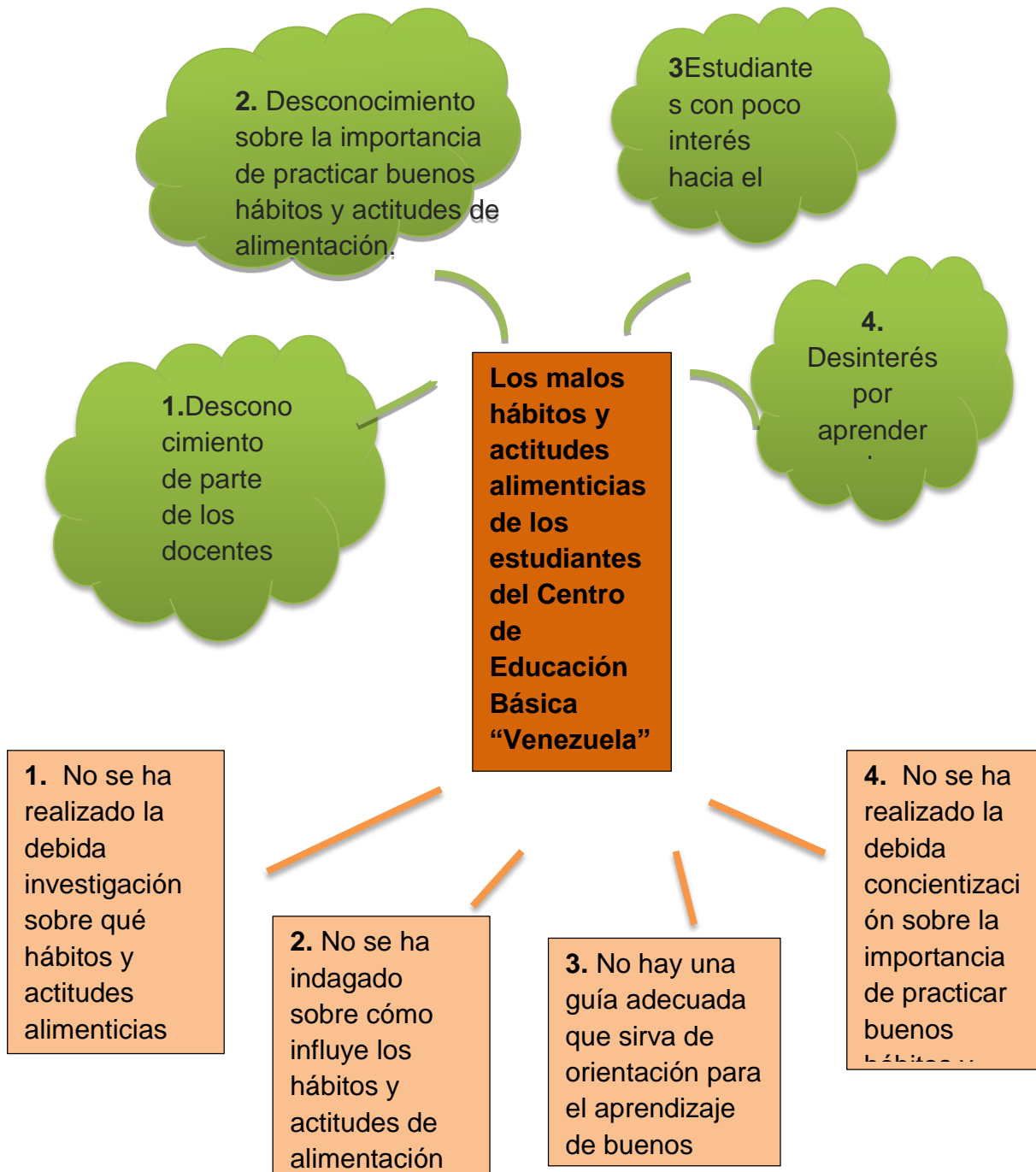
1. [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/065\\_salud1/material/archivos/alimentacion\\_saludable\\_escolar.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/065_salud1/material/archivos/alimentacion_saludable_escolar.pdf)
2. <http://www.insk.com/como-mejorar-los-habitos-de-alimentacion-de-los-ninos.html>
3. [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14001608/helvia/aula/archivos/repositorio/0/61/OF\\_FOMENTAR\\_HBITOS\\_ALIMENTICIOS\\_SALUDABLES.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14001608/helvia/aula/archivos/repositorio/0/61/OF_FOMENTAR_HBITOS_ALIMENTICIOS_SALUDABLES.pdf)
4. <http://www.jacks.co.cr/contenido/articles/7/1/Habitos-de-Alimentacion/Page1.html>
5. <http://bebe.about.com/od/alimentacion/a/C-Omo-Crear-Buenos-Habitos-Alimenticios.htm>
6. <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7498.pdf>
7. [http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68&Itemid=72](http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=72)

8. [http://www.wellpointfoundation.org/noapplication/f0/s0/t0/pw\\_a122580.pdf](http://www.wellpointfoundation.org/noapplication/f0/s0/t0/pw_a122580.pdf)
9. <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/alimentos-para-todas-edades/expid/basics-nutricion-ninos-adolescentes/>
10. <http://www.nutriguia.net/alimentacion-de-los-ninos.html>.

**ANEXOS**

## ANEXO N° 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO N° 2

### MATRIZ DE COHERENCIA

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
¿Cuáles son los hábitos y actitudes alimenticias que practican los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela” de la Parroquia Andrade Marín del Cantón Antonio Ante y cómo influye en el proceso de aprendizaje?	Implementar en los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela” hábitos y actitudes de alimentación adecuadas para mejorar sus condiciones y aportar al proceso de aprendizaje.
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
1. ¿Qué hábitos y actitudes alimenticias practican los estudiantes del Centro de Educación Básica Venezuela?	1. Identificar que hábitos y actitudes alimenticias practican los estudiantes del Centro de Educación Básica “Venezuela”.
2. ¿Qué consecuencias provocan en el proceso de aprendizaje los hábitos y actitudes de alimentación que tienen los estudiantes.	2. Determinar las consecuencias que acarrear en el proceso de aprendizaje los hábitos y actitudes de alimentación que tienen los estudiantes.
3. ¿Qué hacer para que los escolares, docentes y padres de familia conozcan sobre los buenos hábitos alimenticios?	3. Diseñar una guía didáctica dirigida a escolares, docentes, y padres de familia para educarlos sobre los buenos hábitos alimenticios.
4. ¿Cómo se podría concienciar a la comunidad educativa la importancia de practicar buenos hábitos y actitudes alimenticias?	4. Socializar a estudiantes, docentes y padres de familia la importancia de tener hábitos y actitudes alimenticias adecuadas.

**ANEXO N° 3**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**F.E.C.Y.T**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA” DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, DEL CANTÓN ANTONIO ANTE.**

El presente cuestionario tiene por objeto recoger información relativa sobre los hábitos y actitudes alimenticias que poseen los estudiantes de este centro educativo, su éxito dependerá de su colaboración seria y transparente, ya que los resultados ayudarán a diseñar una propuesta práctica en beneficio de su institución.

Los datos son reservados y de exclusiva utilidad, para este estudio, por lo que les solicitamos que sus respuestas sean sinceras y objetivas.

Marque con una x de acuerdo a su respuesta:

**1. ¿Desayunas todos los días antes de ir a la escuela?**

Siempre

A veces

Nunca

**2. ¿Qué prefieres desayunar?**

Pan, tortillas, café leche o jugo.

Huevos, arroz, papas.

Simplemente no desayuno.

**3 ¿Para almorzar qué prefieres?**

- Un plato de sopa.
- Arroz, frejol, papas, carne.
- No almuerzo

**4. ¿En la merienda qué prefieres?**

- Agua aromática, café o té.
- Un plato fuerte que tenga arroz, granos, carne y ensalada.
- Solo una sopa

**5. ¿Qué prefieres tomar cuando tienes sed?**

- Agua natural
- Refresco o gaseosa
- Jugo de fruta

**6. ¿Qué prefieres comer durante el recreo?**

- Frutas, chochos con tostado, yogurt, jugo, etc. (Comida nutritiva)
- Papas fritas, chitos, gaseosas, bombones, chicles, etc. (Comida chatarra)

**7. ¿Cómo consideras a la comida que venden en el bar de tu institución educativa?**

- Muy buena
- Buena
- Mala

**8. ¿Tu profesor/a les enseña temas relacionados con la alimentación?**

- Si
- No

**9. ¿Sabes qué comidas aportan nutrientes y vitaminas para nuestro cuerpo?**

- Si
- No

**10. ¿Cómo es tu participación en clases?**

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

**11. Te gusta colaborar y terminar a tiempo los trabajos que te han dado tu profesor/a**

- Si
- No

**12. ¿Cuándo desayunas antes de ir a la escuela te sientes motivado y pones mayor atención a tu profesor/a durante sus clases?**

- Si
- No

**13. ¿Piensas que es necesario tener una buena alimentación para poder aprender mejor?**

- Si
- No



**14. ¿Te gustaría conocer y aprender sobre como alimentarte mejor?**

Si

No

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### F.E.C.Y.T

#### **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA” DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, DEL CANTÓN ANTONIO ANTE.**

El presente cuestionario tiene por objeto recoger información relativa sobre los hábitos y actitudes alimenticias que poseen los estudiantes de este centro educativo, su éxito dependerá de su colaboración seria y transparente, ya que los resultados ayudarán a diseñar una propuesta práctica en beneficio de su institución.

Los datos son reservados y de exclusiva utilidad, para este estudio, por lo que les solicitamos que sus respuestas sean sinceras y objetivas.

Marque con una x de acuerdo a su respuesta:

**1.- ¿Cree usted que los hábitos y actitudes de alimentación que poseen los estudiantes han influenciado en su proceso de aprendizaje?**

Si

No

**2. ¿Los estudiantes diariamente van desayunados al centro educativo?**

Todos

La mayoría

Muy pocos

**3. ¿Le ha ocurrido a usted que alguno de sus estudiantes se ha dormido durante sus clases debido a su mala alimentación?**

- Frecuentemente
- Rara vez
- Nunca

**4. ¿Ha tenido a tiene en su aula estudiantes inactivos y desmotivados para aprender debido a que no van desayunando a la escuela?**

- Si
- No

**5. ¿Ha tenido o tiene en su aula de clases estudiantes con síntomas de desnutrición?**

- Si
- No

**6. ¿Cómo considera a los alimentos que se expenden en el bar de su institución educativa?**

- Muy buenos
- Buenos
- Malos

**7. ¿Según su observación qué comida consumen la mayoría de estudiantes en el receso?**

- Papas fritas, chitos, golosinas (comida chatarra)
- Frutas, cereales (comidas nutritivas)
- Las dos opciones anteriores.

**8. ¿Cree usted que en su institución es necesario que se desarrolle un proyecto para contribuir en el mejoramiento de la alimentación de los y las estudiantes?**

- Si
- No

**ANEXO Nº 5**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### F.E.C.Y.T

#### **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA” DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, DEL CANTÓN ANTONIO ANTE.**

El presente cuestionario tiene por objeto recoger información relativa sobre los hábitos y actitudes alimenticias que poseen los estudiantes de este centro educativo, su éxito dependerá de su colaboración seria y transparente, ya que los resultados ayudarán a diseñar una propuesta práctica en beneficio de su institución.

Los datos son reservados y de exclusiva utilidad, para este estudio, por lo que les solicitamos que sus respuestas sean sinceras y objetivas.

Marque con una x de acuerdo a su respuesta:

#### **1. ¿Su hijo/a come toda la comida que usted le prepara en la casa?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

#### **2. ¿En dónde prefiere comer sus hijos?**

- En la casa
- En la calle
- En la escuela

**3. ¿Piensa que a su hijo/a hija le falta consumir vitaminas para mejorar su rendimiento en la escuela?**

Si

No

**4. ¿Su hijo/a necesita ayuda para hacer los deberes?**

Siempre

A veces

Nunca

**5. ¿Le gustaría conocer sobre qué comidas debe preparar para su hijo/a?**

Si

No

Porque.....  
.....  
.....

### **ANEXO 6.- FOTOFRAFÍAS**

Aplicación de encuestas a los estudiantes y docentes sobre los hábitos y actitudes de alimentación.



Socialización de la guía con los niños y niñas de la institución.





Aplicación de las distintas actividades de la guía para desarrollar buenos hábitos y actitudes de alimentación.





Estudiante resolviendo el crucigrama como evaluación de la guía



Actividades prácticas para mantener buenos hábitos y actitudes de alimentación con la participación de Docentes, Padres de Familia y Estudiantes.



Estudiantes exponiendo las recetas preparadas de la guía de alimentación







**CUADRO COMPARATIVO**  
**ANTES Y DESPÚES DE LA EJECUCIÓN TRABAJO DE GRADO**

	<b>Estudiantes</b>	<b>Padres de Familia</b>	<b>Docentes</b>
Antes de la ejecución del trabajo de grado	<p>Estudiantes inactivos.</p> <p>Poco participativos.</p> <p>Falta de motivación para aprender.</p> <p>Necesitan ayuda al momento de realizar las tareas.</p> <p>Desórdenes alimenticios.</p>	<p>Falta de conocimiento sobre cómo preparar una comida nutritiva.</p> <p>Poca motivación a sus hijos para consumir alimentos de su propia tierra.</p> <p>Poco interés por la nutrición adecuada de sus hijos</p>	<p>Poco interés por desarrollar contenidos sobre hábitos alimenticios en su jornada de clases.</p> <p>Poca socialización sobre la importancia de llevar alimentación adecuada.</p>

Después de la ejecución del trabajo de grado	<p>Estudiantes activos y colaboradores.</p> <p>Estudiantes participativos y dinámicos</p> <p>Muestran motivación para aprender.</p> <p>Realizan sus tareas de manera individual.</p> <p>Practican buenos hábitos y actitudes de alimentación</p>	<p>Conocen y saben que comidas tienen vitaminas y nutrientes y son necesarios para el desarrollo y crecimiento de sus hijos.</p> <p>Valoran los alimentos nutritivos que produce su tierra.</p> <p>Mayor interés por la nutrición de sus hijos y saben si están bien alimentados su rendimiento escolar será mejor</p>	<p>Integran en sus planificaciones contenidos sobre buenos hábitos y actitudes de alimentación.</p> <p>Realizan talleres donde demuestran la importancia y el valor nutricional de los alimentos y su relación con el aprendizaje.</p>

# **CERTIFICACIONES**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**4. 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			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100328793-3		
APellidos y Nombres:	Sanipatín Pomasqui Dora Marlene		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui, Natabuela		
EMAIL:	marlene1188@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0959551922

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "VENEZUELA" DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE".
AUTOR (ES):	Remache Arias Jessica Margoth Sanipatín Pomasqui Dora Marlene
FECHA: AAAAMMDD	2013/04/01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Educación Básica, Mención Ciencias Naturales.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Julio Alarcón Rivadeneira

**5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Yo, Sanipatín Pomasqui Dora Marlene, con cédula de identidad Nro. 100328793-3, 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.

**6. CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta (n) 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 los 20 días del mes de abril del 2013

**EL AUTOR:**

(Firma)  .....  
Nombre: Sanipatín Pomasqui Dora Marlene  
C.C.: 100328793-3

**ACEPTACIÓN:**

(Firma) .....  
Nombre: **Ing. Betty Chávez**  
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**


Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Sanipatín Pomasqui Dora Marlene, con cédula de identidad Nro. 100328793-3 manifiesto mi 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 autor (es) de la obra o trabajo de grado **"ESTUDIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "VENEZUELA" DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE"**. que ha sido desarrollado para optar por el título de: Título de Licenciada en Educación Básica, Mención Ciencias Naturales 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)  .....

Nombre: Sanipatín Pomasqui Dora Marlene  
Cédula: 100328793-3

Ibarra, 20 del mes de abril del 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	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100354500-9
APELLIDOS Y NOMBRES:	Remache Arias Jessica Margoth
DIRECCIÓN:	Cotacachi, Imantag
EMAIL:	Jessymar.26@hotmail.com
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL: 0997120832

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "VENEZUELA" DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE".
AUTOR (ES):	Remache Arias Jessica Margoth Sanipatín Pomasqui Dora Marlene
FECHA: AAAAMMDD	2013/04/01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Educación Básica, Mención Ciencias Naturales.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Julio Alarcón Rivadeneira.

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

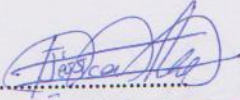
Yo, Remache Arias Jessica Margoth con cédula de identidad Nro. 100354500-9, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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

El autor (es) manifiesta (n) 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 los 20 días del mes de abril del 2013

**EL AUTOR:**

(Firma).....  
Nombre: Remache Arias Jessica Margoth  
C.C.: 100354500-9

**ACEPTACIÓN:**

(Firma) .....  
Nombre: **Ing. Betty Chávez**  
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Remache Arias Jéssica Margoth, con cédula de identidad Nro. 100354500-9 manifiesto mi 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 autor (es) de la obra o trabajo de grado **“ESTUDIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES ALIMENTICIAS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “VENEZUELA” DE LA PARROQUIA ANDRADE MARÍN, CANTÓN ANTONIO ANTE”** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Título de Licenciada en Educación Básica, Mención Ciencias Naturales 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) .....  
Nombre: Remache Arias Jéssica Margoth  
Cédula: 100354500-9

Ibarra, 20 del mes de abril del 2013