



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO:

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "FILOMENA MORA DE CARRIÓN" DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

DIANA MARISOL MAZA GAHONA

DIRECTOR:

Dr. DANILO CHARCABAL PÉREZ PhD.

CERTIFICACIÓN

Doctor

Danilo Charchabal Pérez PhD.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado detenidamente durante el desarrollo de la tesis Titulada: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS**, realizado por la postulante Diana Marisol Maza Gahona. La misma que cumple con las exigencias de la investigación científica y las normas de graduación vigente de la Universidad Nacional de Loja.

Por reunir las condiciones de fondo y de forma, autorizo proseguir los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, diciembre de 2015



Dr. Danilo Charchabal Pérez PhD.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Diana Marisol Maza Gahona** declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Diana Marisol Maza Gahona

Firma: 

Cédula: 1104947377

Fecha: Loja, 06 de enero de 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR,
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

DIANA MARISOL MAZA GAHONA, declaro ser autora de la tesis titulada: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización. En la ciudad de Loja, a los 06 días del mes de enero del dos mil dieciséis.

Firma: 
Autor: Diana Marisol Maza Gahona
Cédula: 1104947377
Dirección: José María Peña y Espíritu Santo Correa
Correo electrónico: marisolmaza@gmail.com
Teléfono Celular: 0989336194

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Danilo Charchabal Pérez PhD.

Tribunal de Grado:

Presidente: Mgs. María del Cisne Suárez E.

Vocal: Mgs. Isabel María Enrriquez Jaya

Vocal: Ing. Jaime Chillogallo Ordóñez, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de manera especial a la Modalidad de Estudios a Distancia, al Personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, quienes con responsabilidad y sus conocimientos coadyuvaron a la formación universitaria.

Al Dr. Danilo Charchabal Pérez PhD., Director de Tesis por su asesoría y conducción acertada en la presente investigación.

A las Autoridades, Maestras, Padres de Familia, niñas y niños de preparatoria de primer grado de Educación General Básica de la Escuela "FILOMENA MORA DE CARRIÓN", por la apertura e información ofrecida para el presente trabajo investigativo.

Diana Maza

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este importante momento de mi formación profesional.

A mis padres, y hermanos por su apoyo incondicional y razón de mi superación.

Y a toda la familia que de una u otra forma me ayudaron para alcanzar esta meta.

Diana Maza

ESQUEMA

- PORTADA
- CERTIFICACIÓN
- AUTORÍA
- CARTA DE AUTORIZACIÓN
- AGRADECIMIENTO
- DEDICATORIA
- ESQUEMA DE CONTENIDOS
 - a. Título
 - b. Resumen (Summary)
 - c. Introducción
 - d. Revisión de Literatura
 - e. Materiales y métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - Lineamientos alternativos
 - j. Bibliografía
 - k. Anexos
 - Proyecto de tesis
 - Índice

a. TÍTULO

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. RESUMEN

En el presente trabajo investigativo denominado: **los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de preparatoria de primer grado de Educación General Básica de la escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia el Valle. Periodo lectivo 2014 – 2015. Lineamientos alternativos.** El problema central es: ¿cómo inciden los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños y niñas de preparatoria de primer grado de educación general básica?

La presente investigación tiene como objetivo general: Conocer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.

Los métodos y técnicas que se utilizaron para la recopilación y análisis de datos fueron: el método científico, deductivo, inductivo, analítico sintético, y modelo estadístico, los mismos que sirvieron para explicar y describir la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar. Como técnicas se aplicaron: una encuesta dirigida a los padres de familia para determinar los hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas en cada uno de los hogares; y el Test de Lorenzo Filho, con el fin de valorar el Rendimiento Escolar de las niñas y niños de preparatoria de primer grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la ciudad de Loja.

Según los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a las maestras se determina que el 100% de padres de familia encuestados señalan que los tipos de alimentos que consume el niño durante el día son frutas, carnes y embutidos; el 94% legumbres; el 92% verduras y hortalizas, el 91% pescados y mariscos; y el 40% comidas rápidas. Tener una alimentación equilibrada es el éxito para que los niños y niñas tengan un desarrollo y rendimiento óptimo. El 40% de niños y niñas presentan respuestas entre doce a dieciséis, equivalente a Satisfactorio, lo cual indica que los niños o niñas aprenderán la lectura y la escritura en un año lectivo normalmente. El 36% de niños y niñas, con un puntaje de once o menos aprenderán la lectura y escritura con dificultad. Necesitará asistencia especial, equivalente a Poco Satisfactorio. El 23% de niños y niñas investigados obtuvieron respuestas entre 7 o más, equivalente a Muy Satisfactorio, lo que significa que aprenderán la lectura y escritura en un semestre sin dificultad alguna; y, el 2% necesita de mucha asistencia especial y con muchísima ayuda de los padres de familia.

SUMMARY

In this research paper called: **food habits and its impact on school performance in children of school of first degree of general basic education school "Filomena Mora of Carrión" city of Loja, parish the Valle. Lectivo period 2014 - 2015. Alternative guidelines.** The central problem is: how eating habits affect school performance in children of school first grade basic education?

This research has the general objective: To determine the incidence of Eating Habits in School Performance children High School First Grade General Education Basic of "Filomena Mora de Carrión" School of the City of Loja, Parish the Valle.

The methods and techniques used for data collection and data analysis were: the scientific, deductive, inductive, synthetic analytical and statistical model method, the same that were used to explain and describe the incidence of Eating Habits in Educational Achievement. As techniques were applied: a survey of parents to determine dietary habits that have children in each household; Test and Lorenzo Filho, in order to assess the Educational Achievement of school children in first grade of General Basic Education "Filomena Mora de Carrión" School of the city of Loja.

According to the results of the survey of teachers is determined that 100% of parents surveyed indicated that the types of foods consumed by children during the day are fruits, meats and sausages; the 94% vegetables; the vegetables 92%, 91% the seafood; 40% and fast foods. Having a balanced diet is success for children with development and optimum performance. The 40% of children have answers from twelve to sixteen, equivalent to Satisfactory, indicating that boys and girls learn reading and writing in an academic year normally. 36% of children, with a score of eleven or less learn to read and write with difficulty. You will need special assistance equivalent to Unsatisfactory. The 23% of boys and girls got answers researched by 7 or more, equivalent to Very Satisfactory, meaning that they learn reading and writing in a semester without difficulty; and 2% needs a lot of special care and with lots of help from parents.

c. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios durante la infancia del ser humano son trascendentales para la calidad de vida del adulto. Alimentarse en forma adecuada es necesario para el desarrollo físico y psíquico de los niños y niñas, en la actualidad la mayoría de la población infantil tienen una serie de malos hábitos alimenticios, la comida casera y los alimentos de origen natural están siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer las nuevas generaciones, no están al tanto de estas opciones alimentarias que podrían ayudar a un mejor desempeño en el rendimiento escolar como en su vida diaria.

Macías (2012) plantea que los hábitos alimenticios son un 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 medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra (p. 30).

Marco (1966) plantea que el rendimiento escolar es el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos programáticos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado dando los resultados más satisfactorios posibles. Además, el Rendimiento Escolar es la utilidad o provecho que el estudiante obtiene de todas las actividades tanto educativas como informales que el alumno enfrenta durante la escuela; y, es el promedio ponderado de notas obtenidas por el alumno durante un determinado período académico (p. 87)

El problema central de la investigación se basa en: ¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños y niñas de preparatoria de primer grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, parroquia El Valle. Periodo lectivo 2014 - 2015?

En el trabajo investigativo se planteó el objetivo general: Conocer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de

Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.

Y, los siguientes objetivos específicos: Determinar los Hábitos Alimenticios en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle; Valorar el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle; y, Elaborar lineamientos alternativos para orientar a las maestras y padres de familia sobre los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.

Para la recopilación y análisis de datos se utilizaron métodos como el científico, deductivo, inductivo, analítico sintético y modelo estadístico. Las técnicas e instrumentos aplicados fueron: una encuesta dirigida a los padres de familia para determinar los Hábitos Alimenticios en cada uno de los hogares; y el Test de Lorenzo Filho, con el fin de valorar el Rendimiento Escolar de las niñas y niños.

El marco teórico se fundamentó en base a dos capítulos: Capítulo I LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS en el que consta: Los hábitos alimenticios, importancia de la alimentación en los niños y niñas, ¿cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a un niño o niña?, Características del niño y la niña entre 3 y 6 años relacionadas con la alimentación, principales errores alimenticios, la alimentación en bares escolares, factores de los hábitos alimenticios, cinco comidas al día en la dieta de un niño o niña de primer grado, tipos de alimentos importantes en la dieta infantil; y, pirámide alimenticia. Capítulo II, EL RENDIMIENTO ESCOLAR: El rendimiento escolar, definición de bajo rendimiento escolar, nutrición y educación, la nutrición y el rendimiento escolar, los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, los hábitos alimenticios y el proceso de enseñanza aprendizaje, factores que influyen en el rendimiento escolar de un niño; y, cómo mejorar el rendimiento escolar de los niños.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Macías (2012) define a los hábitos alimenticios 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 medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra (p. 45).

Andes (2009) afirma que: los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (p.38)

Compartimos los criterios de Macías y Andes que los hábitos alimenticios son costumbres, conductas y actitudes que tiene las personas cuando se alimentan. Estos hábitos se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores externos, la disponibilidad de la región, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos.

Importancia de la alimentación en los niños y niñas

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud,

como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Miranda, 2009, afirma que: un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta... Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada. Por ello, es importante enseñarles cuál es la base de una dieta equilibrada (p. 34).

Valoramos el criterio de Miranda se puede concluir que inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene muchas enfermedades y existe un mejor desarrollo físico y cognitivo. La alimentación constituye el factor externo más importante para el crecimiento y desarrollo, siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia. Así es muy importante conocer que la inadecuada alimentación afecta al rendimiento escolar y que los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia perduran en la edad adulta.

Según Washington (s.f.), la edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año. Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías (p. 1)

Altura, 2009, manifiesta que: durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, incide a que se den dificultades en la nutrición por carencia o por exceso (p.69)

Apoyamos el criterio de Altura, que el inculcar correctos hábitos alimentarios no traerá en los niños malnutrición, ni presentarán ningún tipo de problema en su desarrollo. Los buenos hábitos son imprescindibles en todos los aspectos de la

vida del niño y conviene fomentarlos sistemáticamente desde la primera infancia, El marco de referencia que tienen los niños para ir forjando estos hábitos son obviamente sus padres. Todo lo que se fomente a estas edades, ya sea correcto o no, perdurará en el tiempo. De aquí la importancia de que los padres sean conscientes de que más que con palabras, es con hechos como se logran mejores objetivos. Es importante que el niño coma adecuadamente y jamás se puede pretender que haga algo que los mayores desmienten con su actitud.

¿Cómo enseñar buenos hábitos alimenticios a un niño o niña?

Miranda, (2009) los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe elaborar los alimentos con tiempo y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son: (p.83)

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- Elegir alimentos nutritivos para la dieta diaria.
- Antes de cada comida enviarlos a lavarse las manos, enseñarles modales en la mesa, y, que los alimentos se sirvan con tranquilidad, además comer despacio.
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes en la elaboración de los alimentos y quehaceres para tener limpio el lugar donde se los prepara.
- Hacer alimentos que estimulen el comer, que tengan colores, ricos olores y sabores.
- Mantener conversaciones en la mesa, y que los niños puedan expresar sus gustos y variedades sobre los alimentos preparados.
- No servirles demasiado a los niños, ya que no debe ser porciones como adultos.

Valoramos el criterio de Miranda, las recomendaciones que ofrece son la mejor manera para que los niños e inclusive las personas adultas lleven un buen estilo de vida que favorecerá para su progreso. En la medida en que vayamos creando estos buenos hábitos, estamos sentando las bases de una alimentación adecuada para el resto de la vida.

Según Washington (s.f.), afirma que:

- Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.
- Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.
- El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.
- Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
- Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.
- Tanto los centros de estimulación temprana (antes llamados guarderías) y la escuela pueden convertirse en excelentes sitios de experiencia en relación a la comida, porque el proceso de socialización a través de la alimentación se amplía y se adquiere nuevos hábitos, que se esperan sean los correctos. Esto último depende del régimen alimentario escolar, que debe ser organizado y vigilado por personal calificado.
- Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.
- Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia (p. 6)

Consideramos el criterio de Washington, en que es muy importante tener en cuenta cada uno de las recomendaciones dadas, con el fin de obtener buenos hábitos alimenticios, y cuidado en la higiene, y así los niños tengan un crecimiento sano. La conducta del ser humano es repetitiva, y salvo muy raras excepciones, se basa en acciones aprendidas de otras personas. En la primera infancia se van

moldeando los rasgos más importantes y característicos de la personalidad del niño, y los hábitos alimentarios son parte importante de la misma.

La alimentación en bares escolares

Según María Márquez (2012), se debe tener un control en el tipo de alimentación que se brinda en los bares escolares, estos a más de nutrir lo que hacen es vincular al infante a una comercialización más con los llamados alimentos chatarras como las golosinas, los famosos chitos, papas fritas y demás marcas de snack que a más de altos grados de colorantes no contienen nada nutritivo (p. 43).

Compartimos el criterio de Márquez, la alimentación diaria de los niños y niñas durante el receso escolar, debe ser sana y nutritiva, esto se lo puede llevar a cabo siempre y cuando las personas encargadas de los bares escolares tomen conciencia de que pueden brindar a los niños y niñas alimentos saludables y que llamen la atención.

Cada establecimiento educativo debe formarse una conciencia alimenticia que promulgue la buena nutrición, controles periódicos por las autoridades educativas para que lo que se venda en los bares se a nutritivo y natural solo así se estará cumpliendo con una nutrición adecuada en las instituciones educativas.

Otros de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados “alimentos chatarra”. Según Álvarez (2011), los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman la atención (p. 33). Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendrá un final diferente.

Álvarez, 2011, menciona que: entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo cual causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Lo que

se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria (p. 33).

Álvarez, 2011, para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludablemente y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrecen la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc. (p. 35).

Carmen (2009) señala: que será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aun aquellos alimentos que no son de su preferencia. Los cereales son una rica fuente de carbohidratos con un elevado valor nutritivo. Además, aportan un nivel adecuado de proteínas, ácidos grasos esenciales y fibra alimentaria así como suplemento de minerales y vitaminas (p.47).

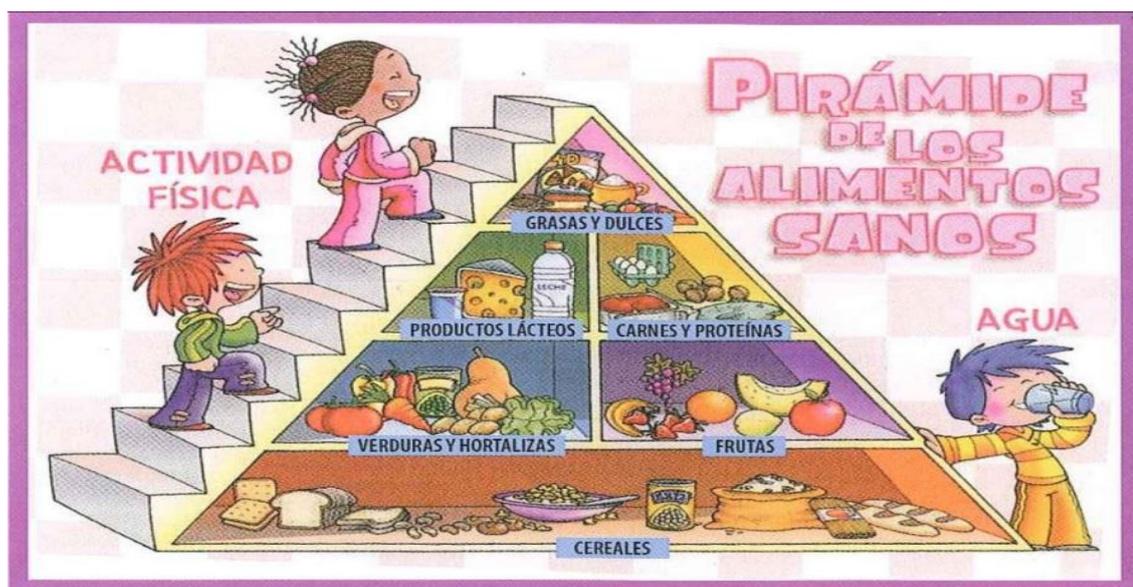
Compartimos el criterio de Carmen, en que la buena alimentación contribuye a un mejor desempeño de los estudiantes en el aula de clases; por ello, es necesario evitar los alimentos con exceso de azúcares o de sal y además es necesario equilibrar la ingesta de alimentos, además es muy trascendental que los niños participen en la preparación de los alimentos cuando envían lunch a las escuelas, con el fin de combinar los gustos y de esta manera los niños adquieran todos los nutrientes necesarios para que su cuerpo esté muy sano.

Pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y conservarnos sanos.

Según López (2015), pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud (p.635).

Valoramos el criterio de López, en la actualidad, contamos con un sinnúmero de opciones a la hora de alimentarnos. No obstante, es importante saber que no todos ellos cuentan con la misma importancia, desde el punto de vista de nuestra salud; y es que hay alimentos que debemos consumir con más frecuencia que otros. La pirámide alimenticia nos permite conocer cuáles son los alimentos que debemos consumir con más frecuencia y ayudan a un crecimiento sano, sin dejar de lado el beber abundante agua y hacer bastante actividad física.



Fuente: Laura (2012). Recursos para educación Infantil, párr. 1

Pan, cereal, arroz y pasta	6 a 11 porciones
Frutas	2 a 4 porciones
Verduras	3 a 5 porciones
Carne, pollo, frijoles secos, huevos y nueces	2 a 3 porciones
Leche, yogurt y queso	2 a 3 porciones
Grasas y aceites	Usar poco
Dulces	Pequeña cantidad

Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan

Alimentos que se deben consumir en bastante cantidad dentro de las dietas diarias deben ocupar un tercio del plato. Estos son arroz, avena, cebada, pan, fideos, papas, maduro, verde, camote y toda clase de harinas.

Estos comestibles poseen carbohidratos que constituyen al buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Además son fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales.

Grupo 2: Frutas y verduras

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante son frutas y las verduras. Se debe consumir todos los días y éstas deben ser variadas. Este tipo de alimento debe ocupar un tercio de plato.

Las frutas y verduras poseen niveles elevados de fibra, vitaminas y minerales, los cuales muy importantes para que nuestro organismo funcione bien y se proteja de enfermedades.

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

Los alimentos que pertenecen a este grupo deben consumirse en bajas cantidades con referencia a los grupos anteriores. Los productos que están dentro de este grupo son los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (res, pollo, cerdo, etc.), mariscos y todo tipo de pescados (atún, sardina, camarones), huevos y los granos secos.

Este tipo de alimento es importante consumirlos porque la cantidad de proteínas que contienen y ayudan a la construcción de los tejidos del cuerpo. Además poseen minerales como hierro y calcio.

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

El cuarto grupo de alimentos está ubicado en la punta de la pirámide debido a que no es necesario consumirlos cada día. Estos alimentos se dividen en dos grupos: el primero que contiene a las grasas, y el segundo los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. No aportan mayor beneficio para nuestro cuerpo, más bien si su consumo es abundante las personas adquieren sobrepeso y se daña su dentadura.

El agua, es muy importante ingerir por lo menos 4 vasos de agua al día. La actividad física ayuda a mantener un equilibrio físico y emocional de una persona. Es muy recomendable caminar todos los días por lo menos de 30 - 40 minutos.

Los horarios de las comidas

Es de gran importancia mantener fijos los horarios en la hora de comer, ya que si existe variación puede provocar en los niños y niñas cierto tipo de inseguridad.

Según Mayra, (2013), nos dice que: a medida que va creciendo los niños y niñas, se puede ser más flexible en los horarios a la hora de comer. Sin embargo, para un bebé es muy importante que se lo realice con regularidad, ya que podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia (p.83).

Apoyamos el criterio de Mayra, los horarios alimenticios deben ser estables, los cuales ocasionan en los niños seguridad y así tener una buena alimentación; estos horarios ayudarán a mantener mejor el peso. Además no se debe presionar al niño o niña al momento de comer, ellos deben realizarlo de una manera tranquila y masticando bien, lo cual les servirá que obtengan de éstos alimentos un mayor beneficio para su organismo.

CAPÍTULO II

EL RENDIMIENTO ESCOLAR

A continuación, se señalan algunas definiciones de diversos autores sobre rendimiento escolar.

El rendimiento escolar se define como el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos programáticos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado dando los resultados más satisfactorios posibles.

Marco (1966), afirma que “el rendimiento académico es el beneficio que el alumno logra de las tareas educativas que el estudiante logra durante su preparación escolar” (p.28).

Por otra parte, Jiménez (1983), establece que “el rendimiento del estudiante es el promedio ponderado obtenidos de las notas del estudiante durante su periodo de estudios” (p.132).

Finalmente, González (1994) señala que “el rendimiento escolar es el resultado de la acción escolar, que se tiene del éxito obtenido por el alumno en el programa de estudio que ha adquirido durante un periodo lectivo” (p. 725).

Según Carmen (2009) se definirá rendimiento escolar como “los resultados reflejados por los niños o niñas en función de las metas obtenidas durante su proceso de formación” (p.35).

Valoramos los criterios de Marco, Jiménez, Alfonso y Carmen, en que el rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, es el resultado que se obtiene de las notas o calificaciones positivas o negativas obtenidas durante el proceso educativo.

Nutrición y educación

En muchos lugares del mundo, los niños asisten a la escuela con el estómago vacío. Eso sucede ya sea porque no desayunan, no tienen suficientes alimentos apropiados o deben trabajar antes de la escuela.

Como consecuencia, concurren a la escuela con poca energía para concentrarse o para participar en clase. Estos niños hambrientos son más propensos a tener bajo rendimiento, faltar a la escuela, enfermarse y abandonar los estudios

El programa mundial de alimentos de las Naciones Unidas calcula que 115 millones de niños en edad escolar no asisten a la escuela. El 97% de estos niños viven en países en desarrollo. Los alimentos que los niños consumen en la escuela significan, para las familias pobres, que podrán ahorrarse una comida y, en muchos casos, esto se convierte en un motivo suficiente para enviar a los niños a la escuela.

Varias investigaciones prueban el impacto positivo de la alimentación escolar tanto en la salud como en el desempeño escolar. Un estudio reciente sobre el impacto de la alimentación escolar llevado a cabo en Bangladesh, concluyó que: los Programas de Alimentación Escolar mejoran la nutrición de los niños/as. Aumentan el índice de masa corporal (IMC) en un promedio de 0,62 puntos. Eso representa un aumento del 4,3% en relación con el IMC promedio de los escolares del grupo de control. Y que: los Programas de Alimentación Escolar mejoran el desempeño académico. La participación en los Programas de Alimentación Escolar aumenta las calificaciones de las evaluaciones en un 15,7%. Los estudiantes que participan tienen un buen desempeño escolar.

Compartimos el criterio de Carmen, es muy importante que en cada establecimiento educativo exista un programa de alimentación escolar donde los niños tengan una buena alimentación y nutrición, de tal manera que exista un buen rendimiento escolar.

La nutrición y el rendimiento escolar

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria.

Benito, 2003, dice que: los investigadores consideran que las sustancias que frenan la producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitamina B1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina. Y es que desde hace tiempo el desayuno ha sido una de las comidas a las que más importancia se le ha dado en la capacidad intelectual. Los expertos recomiendan que el desayuno sea el 25% de la energía y los nutrientes necesarios para el resto del día (p.46).

Mendoza, 2012, afirma que: el resultado de una mala alimentación tiene sus consecuencias en el ámbito escolar, por tal motivo hay que resaltar de la temática enfocada en estos aspectos. 1) Las consecuencias de la malnutrición precoz sobre la función intelectual y el desarrollo de la escolaridad; 2) La relación entre el estado de nutrición del alumno y su escolaridad; y 3) Los programas de intervención nutricional, (sobre todo en la escuela) y sus consecuencias sobre la educación. Las insuficiencias metodológicas de muchos estudios sobre la nutrición y la educación, impiden valorar con precisión los resultados, pero el estudio de los datos en su conjunto permite extraer algunas conclusiones. Se ve así la importancia de la nutrición como un factor determinante del progreso y el éxito escolares y se sacan algunas conclusiones acerca de las políticas nutricionales y educativas. Uno de los principales argumentos que esgrimen ciertos autores. La nutrición en especial y la salud en general que es posible modificar por medio de políticas sociales y educativas apropiadas, deben considerarse como determinantes esenciales del progreso y el rendimiento escolares (p.57).

Consideramos el criterio de Mendoza, la buena alimentación en los niños es un factor determinante en el éxito escolar, caso contrario, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollará y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

Los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar

Según Bejarano (2009), el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas (p.86).

Valoramos el criterio de Bejarano, en el proceso de aprendizaje se obtienen habilidades, conocimientos, destrezas, valores y conductas como consecuencia, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación que tiene cada niño o niña durante sus actividades diarias.

García, 2006, manifiesta que: la concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos (p.12).

Consideramos el criterio de García, que en el aprendizaje se adquieren destrezas, habilidades que se logran por múltiples factores físicos, biológicos y sociales del entorno. El Aprendizaje es la adquisición de una nueva conducta en un individuo a consecuencia de su interacción con el medio externo. Es por ello que los niños y niñas cuando están en esta etapa de aprendizajes se llenan de

experiencias significativas, pero para que estas sean de largo plazo debe ir acompañada de una buena alimentación. Al adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos, estos ayudan al niño para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo.

Mendoza, 2012, sustenta que: al incrementar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, observando los buenos hábitos. Según explica la nutricionista Flor de María Santos, las necesidades nutricionales de tus hijos cuando ya van a la escuela son mayores, así como su apetito, debido en gran parte a la mayor actividad física e intelectual que realizan. Lo primordial es mantener una alimentación balanceada que se base en sus requerimientos diarios para un buen desarrollo. Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP, esto le ayudará a tener mejor resistencia a infecciones y otras enfermedades, y crear adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia (p.49).

Valoramos el criterio de Mendoza, los niños deben tener una balanceada alimentación y actividad física de acuerdo a sus requerimientos diarios para obtener un buen crecimiento y desarrollo intelectual. Enseñarles buenos hábitos alimenticios conlleva un proceso donde intervienen el 100% las personas adultas, donde son los únicos que ayudarán a los niños y niñas tener una vida saludable.

Factores que influyen en el rendimiento escolar de un niño

Según Alvarado (2010), entre los factores que influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas son: factor afectivo, factor sueño y factor alimentación.

Factor afectivo

Los niños o niñas que viven en un buen ambiente familiar, o sea, donde existe amor y respeto, ellos se sentirán seguros al momento de enfrentarse a cualquier reto escolar. Hablar del aspecto afectivo, no sólo nos referimos a la demostración de aprecio y cariño, sino también el amor debe estar acompañado

de ayudar a los niños y niñas a controlar sus tareas escolares y todo lo referente para su bienestar.

Valoramos el criterio de Alvarado, la afectividad forma parte esencial del proceso de formación del niño lo que significa que sus comportamientos se verán reflejados plenamente en sus actitudes basadas en el grado de cariño y de atención brindadas por cada uno de los padres de familia y maestros.

Muchas veces los padres que tiene niños en los primeros años de la E.G.B (Educación General Básica), su visita es constante, ellos están presente a cada momento y por cualquier motivo en la escuela. Cuando los niños y niñas van creciendo y subiendo a grados superiores la presencia de los padres de familia va disminuyendo, ya no asisten con la misma importancia a las reuniones, es así que esto no debe suceder, no deben perder el interés ni la importancia de sus hijos.

Compartimos el criterio de Izarra, muchos de los padres de familia matriculan a sus niños y niñas en las escuelas y no velan por sus intereses ni necesidades que tienen durante el periodo escolar, ya no se preocupan; si un niño ha crecido en un ambiente familiar en el que se le ha apoyado, respetado y se le han corregido con afecto y certeza los aspectos que debe mejorar, será una persona que seguramente tendrá la capacidad de respetar.

Es justo recordar que todo niño en edad escolar necesita de la compañía de sus padres o representantes durante sus estudios. Todos los pequeños sea cual fuese su edad, deben tener el apoyo de los padres.

Otro factor que influye en el rendimiento escolar de los niños y niñas es el sueño. Un niño que descansa bien, podrá afrontar los diferentes retos que demanda la escolaridad. Los niños deben dormir por lo menos diez horas en la noche y si es preciso un par de horas a la tarde. Se puede decir con toda certeza que el descanso en esta etapa de crecimiento es fundamental para el desarrollo correcto de los niños y niñas.

Ver a niños o niñas llegar a clases muy cansados o dormitados durante las primeras horas del día es muy desconcertante para las maestras, y al escuchar a los alumnos que se han quedado hasta horas muy tardes en la noche mirando televisión o jugando en la computadora, los niños y niñas no atienden de manera correcta las clases y comienzan vacíos para los estudiantes. Como dice Brenda López de Teixeira: “Los padres tienen, por obligación, que estar pendientes en todo momento de sus hijos; esto incluye que programas de televisión ve el niño, que mira a través del internet, que música escucha, que libros lee, etc.”. Los padres de familia cumplen el rol más importante en la enseñanza de valores a los hijos, también a saber cómo organizarse en el tiempo, ellos son el ejemplo a seguir.

Otro de los factores es la alimentación. Los padres de familia en muchas ocasiones aceptan que por falta de tiempo en las mañanas o por no levantarse temprano, los niños van a la escuela sin desayunar, sin ingerir ningún tipo de alimento, pero es muy importante tomar conciencia de que llevar al niño sin comer traer consigo una serie de problemas secundarios como es bajo rendimiento académico, no prestan atención a las explicaciones de la maestra. Los expertos en la salud, recomiendan que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, puesto que en la mañana es el momento que todo nuestro organismo se despierta para realizar las diferentes actividades. Por eso, tanto docentes como padres de familia se debe enseñar a los niños y niñas que es muy importante venir desayunando para que el aprendizaje sea más efectivo.

Sin embargo, muchas de las veces el no alimentar adecuadamente a los niños o niñas es por la escasez de recursos que cuentan los padres de familia. Pero es sustancial tener en cuenta que un niño mal alimentado no rendirá el resto del día, y además esto a futuro repercutirá en su desarrollo intelectual y físico.

Alianza, 2012, expresa que: especialistas en nutrición infantil recomiendan que los niños deben tener una alimentación variada donde incluyan los cinco grupos de alimentos que existen, entre los productos más sobresalientes que deben consumir tenemos: leche, queso, carnes, huevos, harinas, cereales, variedad de frutas, hortalizas y en muy pocas cantidades alimentos que contengan grasas, aceites o

mucha azúcar. Las familiar que cuentan con escasos recursos económicos solo es cuestión de administrarlos de una manera más adecuada donde ellos puedan adquirir alimentos económicos y variados, saber elegir al momento de comprar, de tal manera que les sirvan para tener una buena alimentación (p.93).

Apoyamos el criterio de Alianza, es muy importante tener en cuenta a la hora de elegir los alimentos, estos deben ser muy variados donde se incluyan los cinco grupos de alimentos recomendados en la pirámide alimenticia con el fin de tener una dieta equilibrada y beneficie a nuestro organismo como al rendimiento escolar de cada niño. Por esta razón, la educación del entorno es primordial. Esto significa que los adultos realizan una buena dieta que seas variada y equilibrada, de seguro que los niños y niñas se acogerán a esto. Si por el contrario los adultos tienen el hábito de comprar alimentos fuera de casa o comer solo alimentos de un tipo, sin lugar a duda el niño no tendrá una buena dieta.

¿Cómo mejorar el rendimiento escolar de los niños?

El rendimiento escolar, es obtenido durante un periodo escolar, donde se aprecia las calificaciones de los niños de las evaluaciones tomadas durante ese tiempo de estudio. A través de ésta evaluación se detecta cuánto ha aprendido y qué conocimientos ha adquirido.

Existe una variedad de factores que pueden influir en el rendimiento escolar tanto positiva como negativamente, entre ellos tenemos: la alimentación que recibe el niño dentro de casa, factores afectivos dentro del hogar, la metodología que aplican los docentes para la enseñanza de las materias, es así que a continuación se nombrar algunas pautas que pueden ayudar para mejorar el rendimiento escolar:

- ❖ Planificar los momentos de estudio y las horas que los niños y niñas puedan ir a jugar. Es importante que los niños tengan otro tipo de actividades que no pertenezcan a las escolares.
- ❖ Que la alimentación sea la adecuada y las horas de dormir sean las suficientes, ya que son la base para que adquieran un buen aprendizaje. Es preciso insistir

en el desayuno y que el promedio de las horas de descanso sean entre 8 a 10 horas diarias.

- ❖ En los momentos de TV o video juegos, el adulto debe ser responsable de vigilar al niño su programación y qué tipo de juego está ejecutando, además regular el tiempo que se le da.
- ❖ Se debe inculcar al niño el uso de una agenda escolar, con el fin de conocer las actividades que se envían del establecimiento, las diferentes notificaciones, deberes y mantener un buen contacto con la maestra.
- ❖ Inculque al niño a tener un tiempo en el día para que realice una lectura del libro que a él mejor le llame la atención, puede ser historietas, cuentos, periódicos, artículos, esto permitirá que amplíe su comprensión lectora, a retener mejor los conocimientos.
- ❖ Dialogar con los niños acerca de las experiencias del día, realizando diferentes tipos de preguntas sobre lo aprendido, sus proyectos para el día de mañana. Interésese por sus actividades y sus necesidades.
- ❖ En caso de que traiga bajas calificaciones, es muy conveniente que le de ánimo y motivarlo para que se prepare mejor.
- ❖ Si existen bajas calificaciones no debe ser motivo para juzgar al niño solamente por ello, muchas de las veces existen otros factores que influyen en el rendimiento escolar como cambio de escuela, dificultades en la familia, problemas de enfermedades, cambios de docentes, etc. Por ello, los docentes deben tener muy en cuenta los aspectos de cada niño, conversar con los padres de familia y buscar nuevas estrategias que permitan al niño mejorar su nivel de aprendizaje (López, 2010, p.184).

Valoramos el criterio de López, existen muchos factores que inciden en el rendimiento escolar, por lo tanto es muy importante que las docentes tengan en cuenta cada una de las diferentes situaciones de cada niño y busque la mejor estrategia durante su jornada de trabajo. El resultado en gran parte de los modelos culturales y costumbres en la alimentación que los padres transmiten a sus hijos, los malos hábitos alimenticios son un factor determinante en la vida de los seres humanos que se establece desde el nacimiento a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en la alimentación familiar.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES:

Los materiales que se utilizaron en la presente investigación fueron: libros, computadora, impresora, materiales de escritorio, revistas, memory flash, cámara fotográfica.

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Se lo utilizó para la fundamentación teórica de las dos variables hábitos alimenticios y rendimiento escolar, y la relación que mantiene.

Con la ayuda de este método se pudo comprender la incidencia de los buenos hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los alumnos, que de manera positiva favorecen el desarrollo de habilidades y destrezas, además que constituye un elemento fundamental para que el estudiante lleve un ritmo de aprendizaje de acuerdo a su edad, sin dificultades y tropiezos.

A más de ello, el rendimiento escolar de los estudiantes fue valorado a través de la aplicación del test de A. B. C. de Lorenzo Filho, para lo cual se realizó un análisis y fundamentación de esta técnica y así poder aplicarla.

Y finalmente contribuyó a plantar los objetivos, conclusiones y proponer algunas recomendaciones.

DEDUCTIVO.- se lo utilizó para evaluar el desarrollo del rendimiento escolar de los niños y niñas, a través de los test de A. B. C. y conocer sus resultados.

También, la deducción ayudó mediante el razonamiento lógico conocer sobre el grado de efectividad que tienen los buenos hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los estudiantes, y así formular conclusiones para mejorar la problemática existente.

INDUCTIVO.- Fue adecuado para para buscar temáticas relacionadas a las variables y obtener un esquema con los temas más relevantes.

Por medio de este método se pudo hacer el estudio a los niños y niñas de primer grado de la escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”, tomando en cuenta su procedencia, su edad cronológica, su sexo, además, ayudó en la identificación del problema que se basa en conocer cómo inciden los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar.

ANALÍTICO.- Se utilizó para analizar, organizar, procesar e interpretar la información obtenida en las encuestas aplicadas a los padres de familia de los niños y niñas del primer grado, y luego representarla en tablas de frecuencia y porcentajes.

También, este método se lo utilizó como medio para estar al tanto de los beneficios que presenta el adquirir buenos hábitos alimenticios para desarrollo del rendimiento escolar de los alumnos.

SINTÉTICO.- Sirvió para hacer un análisis y síntesis de los resultados obtenidos en el trabajo de campo y llegar a conclusiones y lograr recomendaciones adecuadas.

Además, permitió plantear los lineamientos alternativos y dar solución a la problemática existente.

MODELO ESTADÍSTICO.- Para la elaboración de la presente investigación se utilizó la estadística descriptiva la cual se dedicó a recolectar, ordenar, analizar y representar los datos obtenidos, con el fin de describir apropiadamente las características del análisis e interpretación de los datos de la encuesta aplicada.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

ENCUESTA.- Dirigida a 53 padres de familia de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para determinar los hábitos alimenticios.

OBSERVACIÓN DIRECTA.- Dirigida a los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para observar los hábitos alimenticios.

TEST DE LORENZO FILHO.- Que fue aplicado a los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para valorar su Rendimiento Escolar.

POBLACIÓN

Estuvo conformada por un total de 25 niños, 28 niñas, 53 padres de familia y dos maestras de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja.

PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN”

PARALELOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL	PADRES DE FAMILIA	MAESTRAS
“A”	13	15	28	28	1
“B”	12	13	25	25	1
Total:	25	28	53	53	2

FUENTE: Registro de matrículas de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”
ELABORACIÓN: Diana Marisol Maza Gahona

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE, PARA DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

1. Seleccione el concepto de hábitos alimenticios

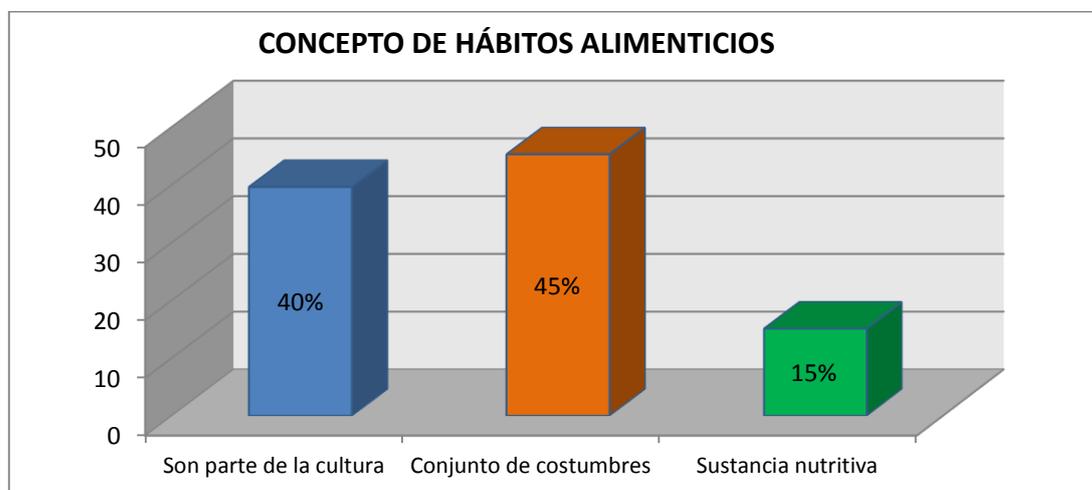
CUADRO No. 1

INDICADORES	f	%
Son parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida.	21	40%
Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación.	24	45%
Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.	08	15%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 1



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 45% de padres de familia encuestados manifiestan que los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación; el 40% dicen que son parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida; y, el 15% responden que es una sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

Los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se selecciona los alimentos hasta la forma en que los consume o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos, y se transmiten de una generación a otra.

Como se observa en el cuadro los padres de familia tiene en claro el concepto de los hábitos alimenticios, lo cual repercute de manera positiva en sus hijos, permitiendo que adquieran desde sus hogares buenas costumbres en su alimentación.

Concluimos que los padres de familia conocen que los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación, permitiendo que sus hijos desde pequeños obtengan buenas costumbres en su alimentación y por ende mantengan un buen desenvolvimiento en su vida cotidiana.

Recomendamos se de charlas a los padres de familia sobre los beneficios que presenta el adquirir buenos hábitos alimenticios, y desde sus hogares incentivar a los niños a llevar una vida sana, ya que un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y buen desarrollo de actividades físicas.

2. ¿Cuántas comidas diarias ingiere su niña o niño?

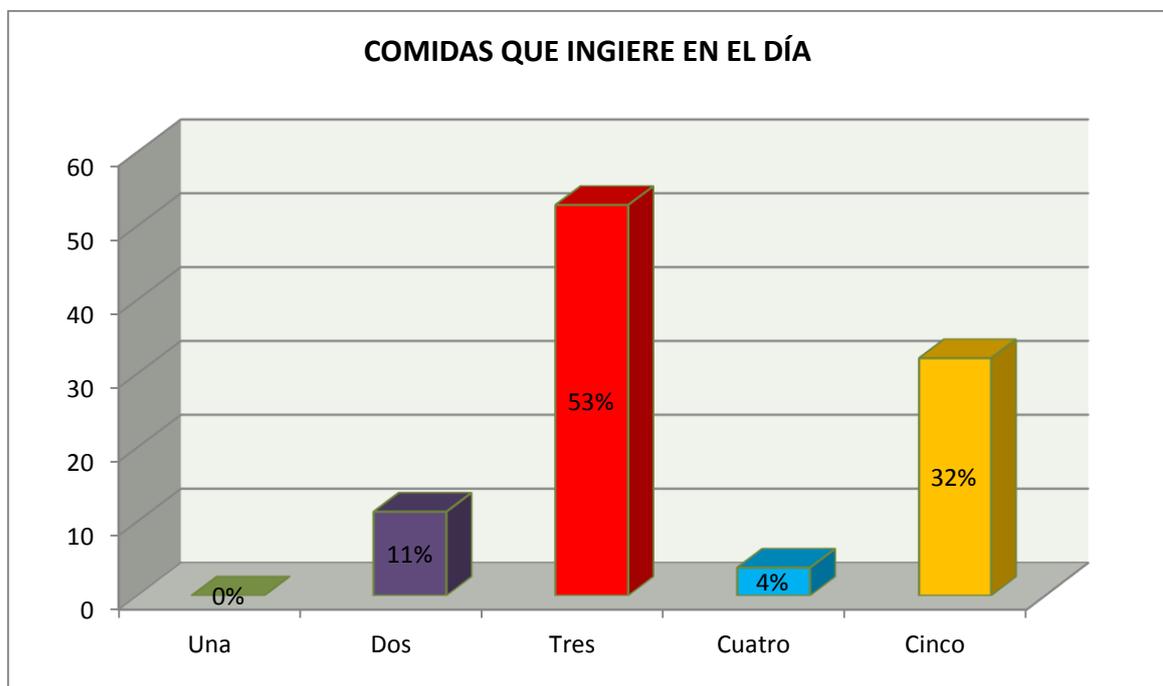
CUADRO No. 2

INDICADORES	f	%
Una	00	0%
Dos	06	11%
Tres	28	53%
Cuatro	02	4%
Cinco	17	32%
Total	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 2



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 53% de los padres de familia encuestados responden que sus niñas o niños ingieren comidas tres veces al día; el 32% ingieren cinco veces al día; el 11% dos veces al día, el 4% cuatro comidas al día.

Los niños tienen que ingerir cinco comidas al día distribuidas en: desayuno que tiene un aporte de energías y calorías permite conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día; media mañana, es recomendable que el niño no pase muchas horas sin comer entre el desayuno y el almuerzo; en el almuerzo, es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria, es decir más saludables; la merienda, permite completar el aporte energético del día, nos ayuda a calmar el hambre del niño, evitando que llegue a la hora de la cena con muchas ganas de comer; y, la cena, es la última comida del día, y debemos procurar darles aquellos alimentos que no se hayan consumido en la comida, al mismo tiempo que sean digeribles y no pesadas, para que durante el sueño la digestión sea fácil.

Como se observa, los padres de familia seleccionaron que sus hijos ingieren tres comidas diarias, existiendo dificultades para determinar cuántas comidas debe consumir su hijo diariamente, impidiendo que tengan un completo desarrollo físico e intelectual, ya que los niños se tienen que alimentarse cinco veces al día para garantizar un buen rendimiento en la escuela y en el hogar, lo cual los ayudará a crecer sanos y fuertes.

Concluimos que los niños no ingieren la cantidad de comidas necesarias al día para su completo desarrollo, lo que les proporciona que no tengan un buen rendimiento a lo largo del día.

Es recomendable brindar al niño cinco comidas diarias a base de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas, distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, permitiendo su completo crecimiento y desarrollo, mejorando así su rendimiento escolar.

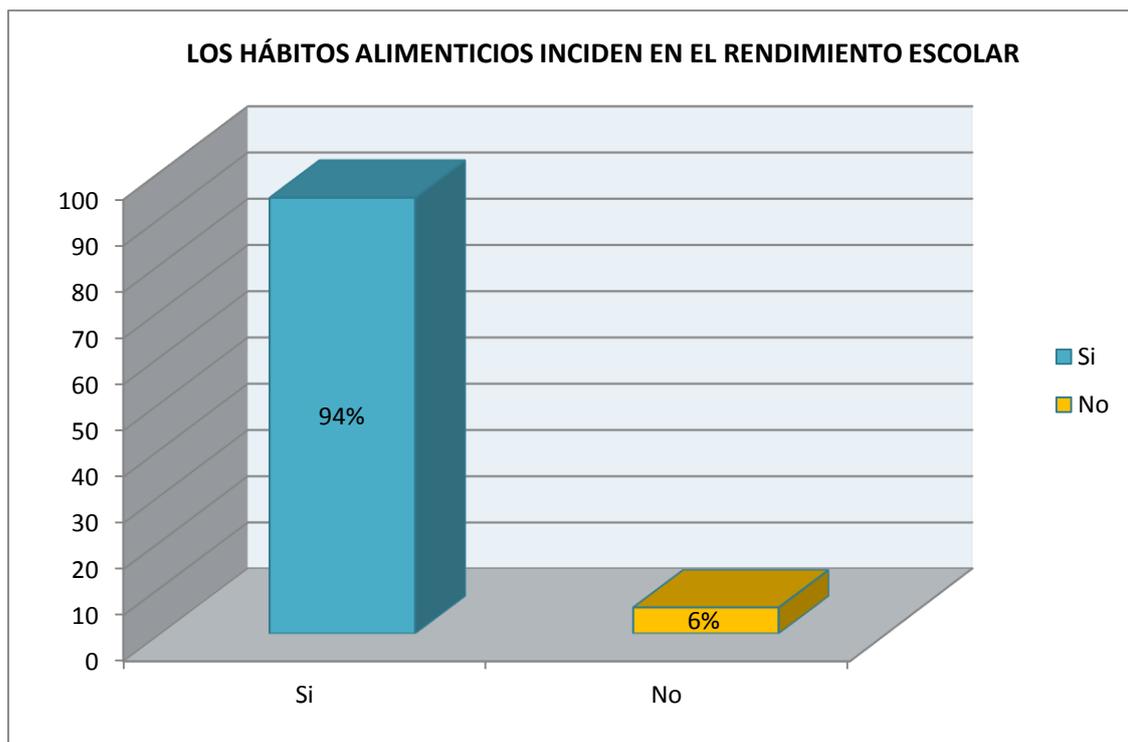
3. ¿Cree usted que los hábitos alimenticios inciden en el Rendimiento Escolar?

CUADRO No. 3

INDICADORES	f	%
Si	50	94%
No	03	6%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 3



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 94% de padres de familia señalan que los hábitos alimenticios si inciden en el rendimiento escolar de las niñas y niños, mientras que el 6% manifiestan que no inciden.

Un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercute en el desarrollo de su capacidad intelectual. Se puede observar en la atención, el bajo rendimiento, la falta de comprensión, siendo más propenso a cometer errores en los ejercicios de resolución de problemas.

Como observamos en el cuadro los padres de familia conocen la incidencia que tiene los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños, permitiendo incentivar desde sus hogares la práctica de una alimentación saludable y así contribuir a un mejor desempeño de los niños y niñas en la escuela.

Concluimos que los padres de familia saben la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, lo cual es primordial para garantizar el completo desenvolvimiento del niño en su aprendizaje, debido que una alimentación balanceada ayuda a mejorar la concentración del niño y evitar infecciones u otras enfermedades.

Recomendamos que los padres de familia incentiven la práctica de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas y que proporcionen en las comidas diarias la calidad de nutrientes necesarios para el completo desarrollo de las actividades escolares y físicas que este desempeñando, mejorando así su calidad de vida.

4. ¿Considera usted que su hijo o hija está bien alimentado?

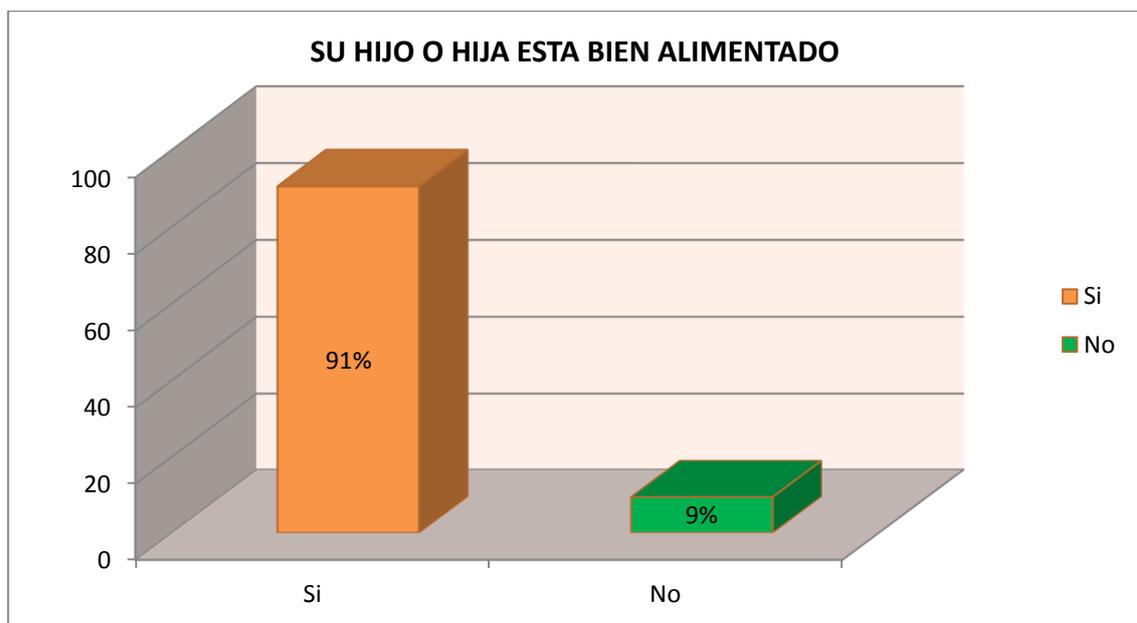
CUADRO No. 4

INDICADORES	f	%
Si	48	91%
No	05	9%
Total	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 4



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 91% de padres de familia señalan que su hijo o hija está bien alimentado; y, el 9% no lo está.

La alimentación es fundamental en la vida humana, ya que ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Gran parte del bienestar la persona se basa en una buena nutrición, para esto son importante todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces es obviado pero es necesario y muy beneficioso para nuestra salud.

Como se observan los padres familia mencionan que los niños si está bien alimentados, permitiendo tener energías para su aprendizaje y el adecuado desarrollo de actividades físicas, de aquí la importancia de llevar una dieta equilibrada y balancea.

Concluimos que la buena alimentación en los niños, es necesaria y primordial para su salud y crecimiento, optando por comidas ricas en proteínas, carbohidrato, energías, lípidos y vitaminas, que garanticen su bienestar emocional y físico.

Recomendamos que los padres enseñen a sus hijos a llevar una vida sana, en donde adopten buenos hábitos alimenticios, eligiendo responsablemente los alimentos ricos en nutrientes y mantener una higiene en los alimentos que vaya a consumir; también la escuela puede brindar espacios de charlas a los padres de familia para mejorar los hábitos alimenticios de sus hogares.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones se debe mantener para crear buenos hábitos alimenticios?

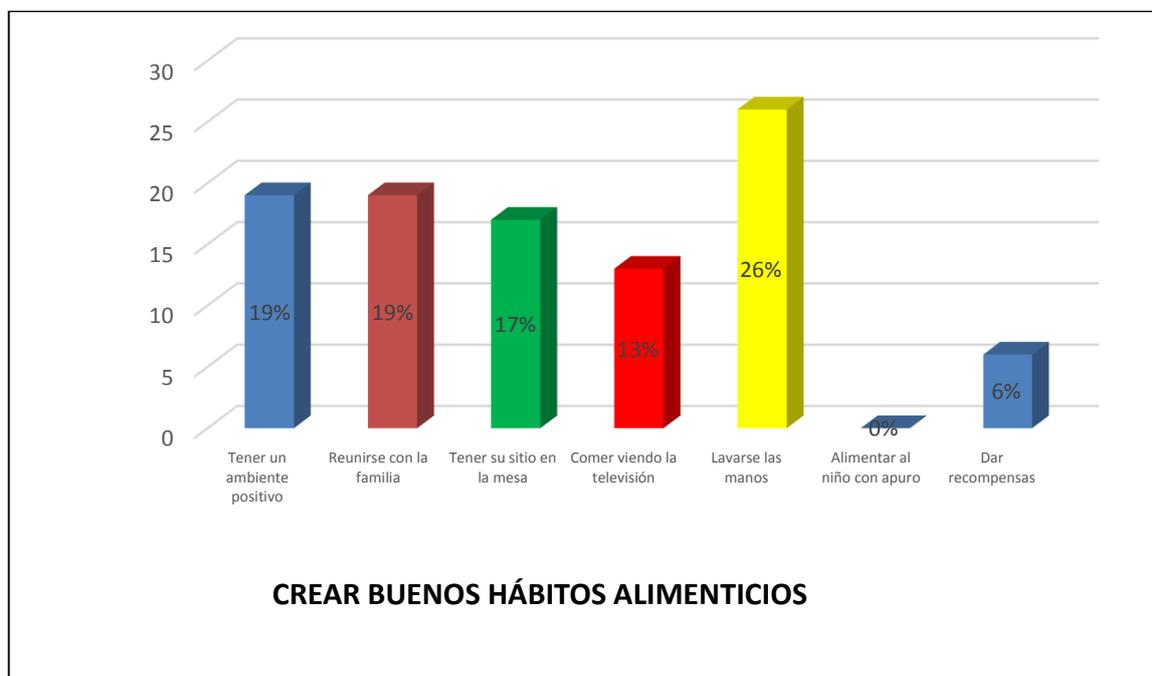
CUADRO No. 5

INDICADORES	F	%
Tener un ambiente positivo, tranquilo, libre de peleas o gritos.	10	19%
Reunirse con la familia u otros niños durante las comidas.	10	19%
Tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia.	09	17%
Comer viendo la televisión o con juguetes en la mesa.	07	13%
Lavarse las manos y agradecer por los alimentos.	14	26%
Se debe alimentar al niño con apuro o brusquedad.	00	0%
Dar recompensas por comer toda la comida.	03	6%
Total	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 5



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"

Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 26% de padres de familia encuestados señalan que para crear buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas deben lavarse las manos y agradecer por los alimentos; el 19% reunirse con la familia u otros niños durante las comidas; y a su vez tener un ambiente positivo, tranquilo y libre de peleas; el 17% tener un sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia; el 13% comer con la televisión o con juguetes en la mesa; y, 6% dar recompensas por comer toda la comida.

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños se debe: transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, modales en la mesa, dejar que ayuden en la cocina, hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer, servir las porciones adecuadas.

Como se observa los niños y niñas tienen como hábito alimenticio lavarse las manos y agradecer, incentivando el desarrollo de otros hábitos como: ubicarse adecuadamente en la mesa para ingerir los alimentos, establecer horarios de comida que incluyan las cinco comidas diarias, y lavar toda clase de frutas y verduras antes de comer.

Concluimos que es importante que los niños aprendan buenos hábitos para su alimentación, estableciendo y manteniendo claramente los horarios de comidas organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, merienda y cena. Además que es adecuado entrenar al niño para la práctica de normas sociales y responsabilidades que el niño vaya a adquirir más adelante.

Recomendamos a los padres de familia que cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene como: lavar las manos frecuentemente, lavar las verduras y frutas, utilice agua hervida para beber o cualquier preparación y utilizar utensilios limpios, además de tener en cuenta si los niños ingieren toda la comida, caso contrario investigar la causa de su inapetencia.

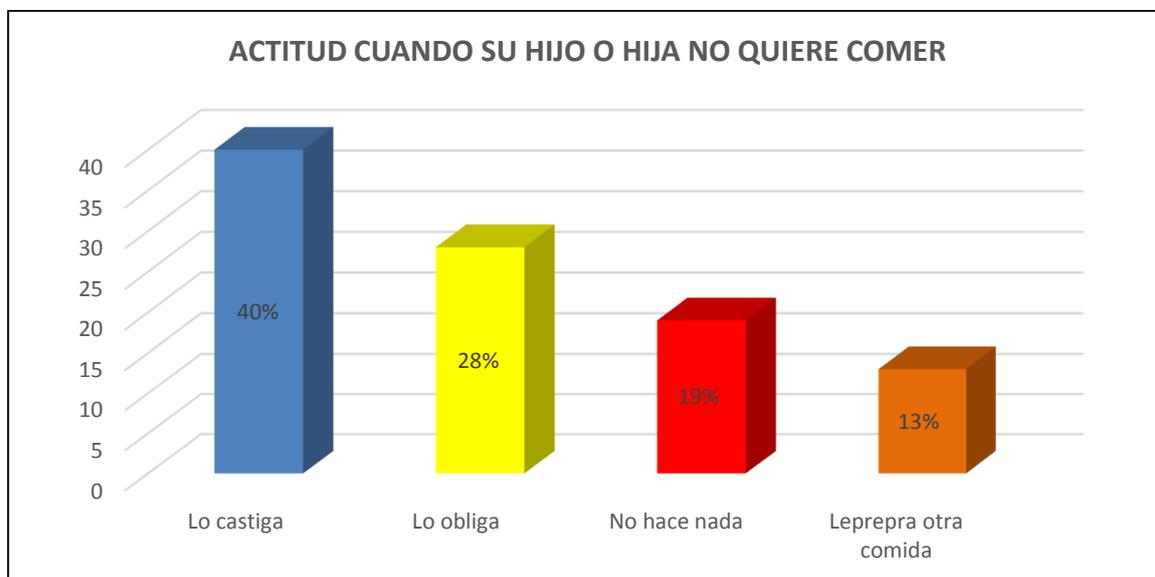
6. ¿Qué actitud toma usted cuando su hijo o hija se niega a comer lo que usted le prepara?

CUADRO No. 6

INDICADORES	F	%
Lo castiga	21	40%
Lo obliga	15	28%
No hace nada	10	19%
Le prepara otra comida	07	13%
Total	53	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 6



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 40% de padres de familia señalan que cuando los niños y niñas no quieren comer los castigan; el 28% los obligan; el 19% no hacen nada; y, el 13% preparan otra comida.

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogures, flanes o queso; o si no le gustan los granos, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas.

Como se observa en el cuadro los padres de familia castigan a sus hijos cuando no quieren comer, lo cual repercute negativamente, es necesario ser flexible al momento de comer reemplazando los alimentos que no quieren ingerir por otros que contengan los mismos nutrientes y no permitir que el niño deje de comer.

Concluimos que los niños cuando no quieren comer, son castigados por los padres de familia, sin embargo hay que saber que cada niño es diferente y tienen sus propios gustos, y por más que se insista no se va conseguir que coman algo que no les gusta.

Recomendamos tener horarios fijos para comer, porque a veces la variación hace que los niños no se interesen en los alimentos nutritivos; además de reemplazar el alimento que no desea ingerir por otros con las mismas propiedades de nutrientes, evitando así los alimentos chatarra.

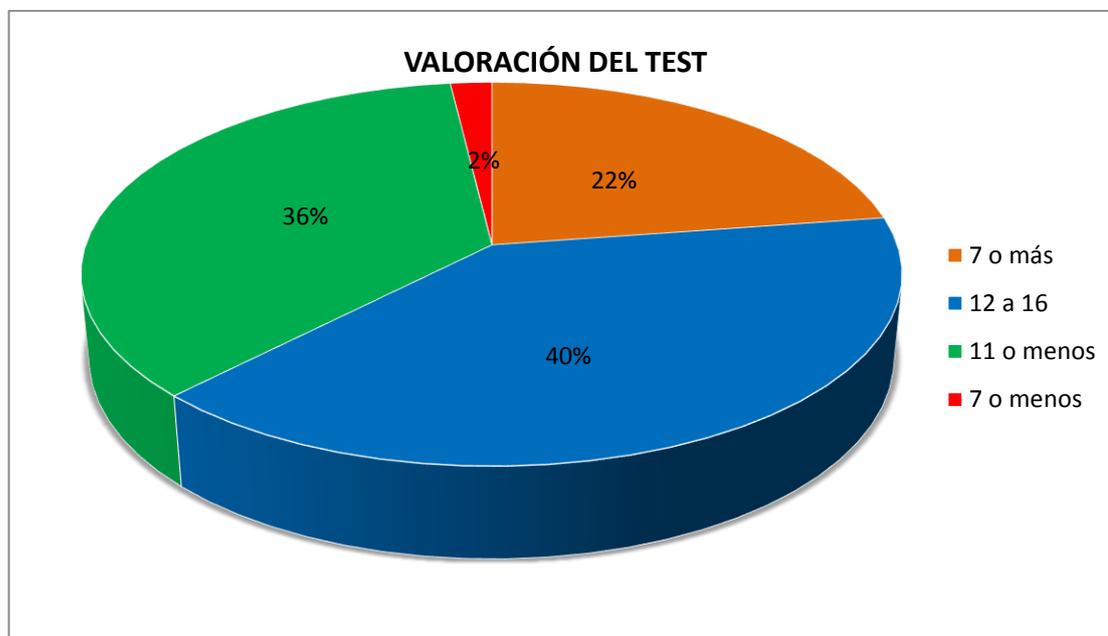
VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE LORENZO FILHO DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE, PARA VALOR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

CUADRO No. 7

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN	f	%
Puntaje de 17 o más (SUPERIOR)	MS	12	22%
Puntaje de 12 a 16 (MEDIO)	S	21	40%
Puntaje de 11 o menos (INFERIOR)	PS	19	36%
Puntaje de 7 o menos (BAJO)		1	2%
TOTAL		53	100%

Fuente: Test de Lorenzo Filho realizado a los niños y niñas de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

GRÁFICO No. 7



Fuente: Test de Lorenzo Filho realizado a los niños y niñas de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 40% de niños y niñas presentan respuestas entre doce a dieciséis, equivalente a Satisfactorio, lo cual indica que los niños o niñas aprenderán la lectura y la escritura en un año lectivo normalmente. El 36% de niños y niñas, con un puntaje de once o menos aprenderán la lectura y escritura con dificultad. Necesitarán asistencia especial, equivalente a Poco Satisfactorio. El 22% de niños y niñas investigados obtuvieron respuestas entre 7 o más, equivalente a Muy Satisfactorio, lo que significa que aprenderán la lectura y escritura en un semestre sin dificultad alguna; y, el 2% necesita de mucha asistencia especial y con muchísima ayuda de los padres de familia.

El Rendimiento Escolar es el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el niño o niña dando los resultados más satisfactorios posibles, y éste se basa en diferentes factores como afectivo, sueño y alimenticio. Un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado e integrado, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño. Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija, el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental. Otro de los factores es la alimentación. Muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento. Los profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno. Por eso, como padres y educadores, debemos enseñar a nuestros niños a tener un desayuno saludable.

Como se observa el 37% de niños y niñas se encuentran con un rendimiento escolar bajo lo que es muy importante tener en cuenta motivar a los niños con el fin de que éste mejore.

Concluimos que la mayoría de los niños y niñas dentro de su edad escolar aprenderán la lectura y la escritura en un año lectivo normalmente cuando los factores afectivo, sueño y alimenticio sean atendidos de una manera positiva.

Recomendamos que teniendo todos estos factores (afectivo, sueño y alimenticio) estarán con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que exige la escolaridad.

g. DISCUSIÓN

Con el propósito de verificar el primer objetivo específico: Determinar los Hábitos Alimenticios en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, se aplicó una encuesta; y, tomando como referencia las preguntas 2 detallada así: ¿Qué tipo de alimentos consume su niño durante el día?: Los padres de familia encuestados señalan que los tipos de alimentos que consume el niño durante el día son frutas, carnes y embutidos; luego legumbres; verduras y hortalizas, pescados y mariscos; y por último comidas rápidas.

Tener una alimentación equilibrada es el éxito para que los niños y niñas tengan un desarrollo y rendimiento óptimo. Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrientes.

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños se debe: Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades. Enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad. Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres. Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.

Para comprobar el segundo objetivo específico: Valorar el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, se aplicó el Test de Lorenzo Filho: Los niños y niñas presentan

respuestas entre doce a dieciséis, equivalente a Satisfactorio, lo cual indica que los niños o niñas aprenderán la lectura y la escritura en un año lectivo normalmente. Otro grupo de niños y niñas, con un puntaje de once o menos aprenderán la lectura y escritura con dificultad. Necesitará asistencia especial, equivalente a Poco Satisfactorio. Y en menor cantidad de niños y niñas investigados obtuvieron respuestas entre 7 o más, equivalente a Muy Satisfactorio, lo que significa que aprenderán la lectura y escritura en un semestre sin dificultad alguna; y, escasos niños y niñas necesita de mucha asistencia especial y con muchísima ayuda de los padres de familia.

El rendimiento escolar es el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el niño o niña dando los resultados más satisfactorios posibles, y éste se basa en diferentes factores como afectivo, sueño y alimenticio. Un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y contenido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño. Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija, el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental. Otro de los factores es la alimentación. Muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento. Los profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno. Por eso, como padres y educadores, debemos enseñar a nuestros niños a tener un desayuno saludable.

h. CONCLUSIONES

Conforme a los resultados obtenidos y su respectivo análisis se concluye:

- Los padres de familia encuestados señalan que se debe mantener buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas y además lavarse las manos y agradecer por los alimentos; también señalan que deben reunirse con la familia u otros niños durante las comidas; tener un ambiente positivo, tranquilo y libre de peleas; tener un sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia; no comer con la televisión encendida o con juguetes en la mesa; y dar recompensas por comer toda la comida.
- Los padres de familia encuestados señalan que sus niños o niñas ingieren comidas tres veces al día; otros afirman que ingieren cinco veces al día; también nos dicen que dos veces al día; y pocos señalan que cuatro comidas al día. Tener una alimentación equilibrada a base frutas, verduras, cereales, lácteos, carnes, embutidos, legumbres, que posean calorías y nutrientes necesarias para el completo crecimiento y desarrollo del niño. Además es importante saber distribuir las comidas durante el día, ya que permitirá conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día.
- Los niños y niñas presentan respuestas entre doce a dieciséis, equivalente a Satisfactorio, lo cual indica que los niños o niñas aprenderán la lectura y la escritura en un año lectivo normalmente. Otros niños y niñas, con un puntaje de once o menos aprenderán la lectura y escritura con dificultad. Necesitará asistencia especial, equivalente a Poco Satisfactorio. Así también niños y niñas investigados obtuvieron respuestas entre 7 o más, equivalente a Muy Satisfactorio, lo que significa que aprenderán la lectura y escritura en un semestre sin dificultad alguna; y, en menor grado necesita de mucha asistencia especial y con muchísima ayuda de los padres de familia. El Rendimiento Escolar es el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el niño o niña dando los

resultados más satisfactorios posibles, y éste se basa en diferentes factores como afectivo, sueño y alimenticio.

- Los padres de familia encuestados manifiestan que su hijo o hija está bien alimentado. La alimentación es un pilar indispensable de la buena salud, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud; por ello gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición.
- Los padres de familia señalan que los hábitos alimenticios inciden en el rendimiento escolar de las niñas y niños. Un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual. Esto se puede observar en la atención, el bajo rendimiento y la falta de comprensión. Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas.

i. RECOMENDACIONES

Con relación a las conclusiones establecidas es importante tener en consideración las siguientes recomendaciones:

- A los padres de familia de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión” para que tomen conciencia, darles alimentos necesarios para su buen desarrollo y crear en ellos buenos hábitos alimenticios, que la educación alimentaria, sea con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida.
- A los padres de familia para que envíen a sus niños o niñas un refrigerio escolar adecuado, donde contengan alimentos saludables como frutas, cereales, verduras; o sea alimentos que tengan gran cantidad y calidad de nutrientes; y no comida chatarra como snacks, golosinas o dinero que a los niños y niñas les hace daño y no les permite un buen desarrollo en su aprendizaje.
- La buena alimentación de los estudiantes también depende del bar de la institución, pues juega un papel importante en los hábitos alimenticios de los estudiantes que consumen sus alimentos, por lo tanto es muy importante que las autoridades tengan un mayor control en el calidad de alimentos que brinda el bar, tomen acciones de preventivas y de control y, vigilar que cumpla con las normas higiénicas y salud.
- A todos quienes estén comprometidos con la Educación Preescolar para que realicen programas para instruir a los padres de familia sobre los factores que influyen en el buen rendimiento escolar de los niños y niñas y de esta manera se incluyan en la sociedad de una forma positiva.
- A las maestras de preparatoria de Primer Grado de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión” para que infunda en los niños y niñas hábitos alimenticios, y que den talleres a los padres y guiar a los niños

y niñas en clases para que valoren los alimentos nutritivos, y que aprendan a contralar la ingesta de la denominada comida chatarra con el fin de lograr un buen rendimiento escolar.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS

EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA:

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

AUTORA:

DIANA MARISOL MAZA GAHONA

DIRECTOR:

Dr. DANILO CHARCABAL PÉREZ PhD.

LOJA – ECUADOR
2015

TEMA:

TALLER DE CAPACITACIÓN PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA.

INTRODUCCIÓN.

Sabemos que tener buenos hábitos alimenticios incide en el rendimiento escolar en los niños y niñas. Es por esto, y en razón de las conclusiones a las que se ha llegado luego del proceso investigativo, surge la necesidad de informar sobre esta temática de que los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Los lineamientos alternativos están encaminados a ayudar a los padres de familia en el aspecto teórico-práctico de los hábitos alimenticios para que ayuden a los niños y niñas al rendimiento escolar, a través de un taller, donde se den las pautas básicas, estrategias para una mejor alimentación dentro de la vida diaria y de esta manera favorezca a un mejor aprendizaje y por ende a un alto rendimiento escolar.

FUNDAMENTACIÓN.

Para el conocimiento de los hábitos alimenticios que deben tener los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta... Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada. Por ello, es importante enseñarles cuál es la base de una dieta equilibrada. (Miranda, 2009, p.34)

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año. Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de caloría.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso. (Altura, 2009, p.69)

Miranda, (2009) Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son: (p.83)

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades.
- En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera.
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres.
- Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.
- A la hora de comer, utilizar utensilios que sean manejables para ellos.
- Que aprendan con videos y libros instructivos sobre alimentación.
- Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Servirles las porciones adecuadas, que nunca es comparable con un adulto.
- Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.
- Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.
- El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.

- Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
- Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.
- Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios. (Altura, 2009, p.35)

Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia.

Para definir estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

Cuando un niño va a la escuela, pareciera que toda su familia fuera también a la misma. El ritmo de vida en la mayoría de los hogares comienza con el empuje para enviar a los pequeños y jóvenes a educarse. El rendimiento escolar, o también llamado rendimiento académico, es aquél que muestra las calificaciones de las evaluaciones obtenidas por un alumno durante un curso escolar. La evaluación se centra en detectar cuánto ha aprendido y si sabe utilizar estos conocimientos.

Múltiples factores pueden contribuir tanto positiva como negativamente con el rendimiento escolar. Uno de los más importantes es el grado de preparación que tengan los maestros y los métodos educativos que utilice, pero desde luego, la familia y la actitud del estudiante son la clave para que el aprendizaje se dé en las mejores condiciones. Pero ¿Qué podemos hacer en casa? Algunas de estas pautas pueden ayudar:

- Ayudarles a planificar el tiempo de estudio y de ocio. Los niños pasan mucho tiempo en la escuela, es importante que tengan otro tipo de actividades extraescolares para que no se agobien. Un buen ambiente para estudiar debe ser tranquilo, sin interrupciones y con todo el material necesario a la mano.
- Una buena alimentación y suficientes horas de sueño son la base del aprendizaje. Un estudiante con hambre o adormilado no puede comprender los conocimientos que se le están impartiendo. Debemos insistir en el desayuno y en el descanso. Un estudiante debe dormir un promedio de entre 8 y 10 horas diarias.
- Regular responsablemente el uso de los video-juegos y tiempo de TV, ya que suelen instalarse frente a su interminable programación dejando de lado las responsabilidades escolares.
- Exígele el uso de la agenda escolar, ya que ayuda a mantener un buen contacto entre la familia y la escuela. Incidencias, citas o deberes asignados deben estar reflejados allí. Revisa sus libretas, libros y material en general de trabajo, así llevarás una idea del orden y la presentación personal.
- Un tiempo diario de lectura es fundamental. Según los temas que puedan agradarle se le pueden dar materiales para leer como revistas, cuentos, artículos, periódicos, libros de historias, etc. Esto ampliará su comprensión lectora y contribuirá a retener los conocimientos, que es la acción básica del aprendizaje.
- Alimentar su motivación haciéndole ver que lo que está aprendiendo hoy, será de gran provecho para sus proyectos del mañana. Aunque a edades tempranas aún no sabe lo que se hará en el futuro, su cultura general y su formación integral le abrirán puertas laborales y profesionales de las cuales dependerá.
- Si ha tenido bajas calificaciones es muy importante darle ánimos e insistirle en que debe prepararse mejor.
- No debemos juzgar solamente por las notas ya que, muchas veces hay factores puntuales que pueden incidir en el rendimiento escolar como problemas familiares, enfermedades, inasistencias, cambios de docentes, etc. Por lo tanto, no debemos hacer una tragedia con un boletín, sino citarnos inmediatamente con su tutor y planificar una nueva estrategia para los siguientes trabajos diarios y evaluaciones. (López, 2010, p.184)

Para acrecentar el conocimiento de los padres de familia a través de los alimentos que deben ingerir los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

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. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

Estos son algunos de los alimentos básicos que no pueden faltar en la correcta alimentación diaria de un niño:

Frutas

La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, además de agua y azúcares. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos de consumir tres o más piezas al día, preferentemente frescas.

Verduras y hortalizas

Disponemos de una gran variedad de este alimento que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumirlos diariamente, y como mejor se aprovechan los nutrientes es en crudo, solas o en ensaladas.

Leche y derivados

Los lácteos como la leche, yogur fresco, queso, etcétera. Una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 Y B12) y principalmente son una fuente importante de calcio. Deberíamos de consumir 2-4 raciones de lácteos al día, en función de nuestra edad y situación fisiológica.

Carne y embutidos

La carne contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitaminas B12 y minerales como hierro, potasio, fósforo. Es importante retirar las grasas visibles del alimento, ya que son del tipo saturadas. El embutido debe de consumirse ocasionalmente porque dispone de multitud de grasas saturadas y alto contenido de colesterol

Pescados y mariscos

Son una fuente importante de proteínas, vitaminas D y yodo, y muy ricos en ácidos grasos Omega 3, destacándolos azules (sardina, arenque, salmón, boquerón, caballa, etcétera). Los ácidos grasos Omega-3 son esenciales para el organismo, y su aporte llega a través de la dieta porque nuestro organismo por sí solo no los sintetiza.

Es muy importante el consumo de este alimento en etapas de crecimiento, como edad infantil, embarazadas y lactantes. Se recomienda ingerir de tres a cuatro veces a la semana.

Huevos

Alimento de gran interés nutricional, cuya ingesta recomendada es de 3-4 huevos a la semana. Son una fuente de proteínas de calidad elevada, vitaminas y minerales como fósforo y selenio. Su consumo es fundamental en etapas de crecimiento, lactancia y embarazo.

Legumbres

Nos aportan proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y minerales. Tenemos las alubias, los guisantes, las habas, lentejas o garbanzos. Se recomiendan al menos 2-4 raciones por semana.

Cereales

Destacan el pan, pastas, arroz, cereales. Debe convertirse en la base de nuestra alimentación. Como consumo recomendado es 4-6 raciones diarias. Son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.

Frutos secos

La principal característica es que tienen un alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra, además de proteínas y lípidos de origen vegetal. Ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos y son una fuente de vitaminas, con efectos antioxidantes.

Aceite de oliva

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aliño.

La ingesta de grasas es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, siempre que ingiramos las cantidades adecuadas. Las grasas insaturadas procedentes del aceite de oliva virgen, pueden actuar de forma eficaz,

reduciendo los niveles de colesterol y triglicéridos, previniendo así posibles enfermedades cardiovasculares.

Agua

Esencial para la vida. Recomendación de 2 litros diarios.

Pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables.

Según López (2015), pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud (p.635).



Fuente: Laura (2012). Recursos para educación Infantil, párr. 1

Pan, cereal, arroz y pasta	6 a 11 porciones
Frutas	2 a 4 porciones
Verduras	3 a 5 porciones
Carne, pollo, frijoles secos, huevos y nueces	2 a 3 porciones
Leche, yogurt y queso	2 a 3 porciones
Grasas y aceites	Usar poco
Dulces	Pequeña cantidad

Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan

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

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

Grupo 2: Frutas y verduras

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato.

Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas. Una porción de fruta puede medirse fácilmente como lo que cabe en una mano, es decir una manzana, una granadilla, medio melón, unas cuantas uvas, etc.

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

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

Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

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

.

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

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.

El agua

Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. Los deportistas, las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua.

La actividad física

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30 - 40 minutos tres veces a la semana. Caminar es sólo una opción, practique el deporte que más le guste.

La alimentación

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimenticios que lo marcarán para el resto de su vida.

La adaptación a nuevos gustos y sabores

En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño.

Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta. Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle.

Los condimentos, los dulces y las golosinas

Otro aspecto a tener en cuenta es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo.

Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces, como ya se ha comentado anteriormente. A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones.

Los horarios de las comidas

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimenticios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible. Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasara demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia. (Mayra, 2013, p.83)

JUSTIFICACIÓN.

La educación se basaba en la asimilación del propio conocimiento que crea el estudiante de forma natural y experiencias cotidianas, hoy en día, existen técnicas y estrategias que hacen que la educación sea placentera para el maestro e interesante para el alumnado, favoreciendo una participación activa e incluso el aprendizaje por sí mismo y de forma autónoma, con lo que la mera transmisión de los conocimientos pasa a ser actualmente un proceso satisfactorio de aprendizaje motivador.

La razón de realizar Lineamientos Alternativos es de gran relevancia, por cuanto la Universidad Nacional de Loja, por intermedio de estos aspectos, aporta a la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”, para que en base al proceso investigativo, las autoridades, docentes y padres de familia del plantel, cuenten con un instrumento académico y con alternativas técnicas para mejorar el rendimiento escolar de los niños en el nivel de preparatoria.

El taller de capacitación posee trascendencia científica - académica, porque el estudio de la temática propuesta analizará los hábitos alimenticios que tiene cada familia, y estos cómo general en el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado, lo cual al término del trabajo se tendrá un documento científico que será fuente de consulta que evidencia una realidad concreta del proceso de aprendizaje.

Finalmente, es factible la realización de los lineamientos alternativos porque se cuenta con la formación académica y los conocimientos de la temática; así como con la orientación de los docentes de la Modalidad de Estudios a Distancia, con la predisposición de los directivos de la institución, y también con los recursos materiales y económicos para su culminación.

OBJETIVOS.

General:

Dar a conocer a los padres de familia a través del taller de capacitación, la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

Específicos:

- ❖ Informar a los padres de familia acerca de los hábitos alimenticios que debe tener los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

- ❖ Definir estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

DESARROLLO.

La presente propuesta alternativa, consiste en realizar durante tres fines de semana el taller de capacitación dirigido a los padres de familia, donde el primer sábado se trabajará sobre el tema: Los hábitos alimenticios que deben tener los niños y niñas de primer grado; el segundo sábado se conocerá estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas; y, el tercer sábado se realizará actividades para acrecentar el conocimiento de los padres de familia a través de los alimentos que deben ingerir los niños y niñas. De esta manera los padres de familia conocerán la importancia de los hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar en los niños y así ayudar a los niños y niñas en su desarrollo integral beneficiando además el rendimiento académico.

Las actividades que se llevarán a cabo durante estos tres días serán:

- Presentación del cronograma de actividades.
- Dinámicas motivacionales.
- Señalamiento de acuerdos y compromisos para el buen funcionamiento del taller.
- Simposio del tema: “Los hábitos alimenticios que deben tener los niños y niñas”.
- Lectura analítica acerca de las estrategias para mejorar el rendimiento escolar.
- Actividades para acrecentar el conocimiento sobre los alimentos que deben consumir los niños y niñas.

Una vez concluidas las actividades, al término del taller de capacitación se proporcionará a los padres de familia un plan de alimentación para los niños y niñas, donde puedan guiarse y tener algunas pautas que les servirá para mejorar los hábitos alimenticios del hogar.

BENEFICIARIOS.

Los beneficiarios del presente trabajo serán:

- ✓ Niñas y niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión”.
- ✓ Padres de Familia de Primer Año de Educación General Básica.
- ✓ Docentes de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión”.

PLAN DE ALIMENTACIÓN.

En un menú nutritivo para niños en etapa escolar deben considerarse siempre los alimentos más sanos y recomendados en la dieta, así como las dosis y cantidades adecuadas considerando el desgaste físico del niño y su edad.

Es necesario que se considere que lo mejor para un niño a partir de los seis años es realizar 4 o 5 comidas al día, las cuales deben ser repartidas preferentemente como sigue e incluyendo los alimentos recomendados y las raciones sugeridas en cada día:

- Desayuno: debe de tener el 20% de la comida diaria, compuesta por fruta (en jugo o ensalada), cereal (avena tapioca, trigo, etc.), leche (de preferencia vegetal), pan integral.
- Lunch o refrigerio escolar: debe de cubrir 10% al 15% comida diaria, como algún sándwich o una comida más consistente como huevo, omelete, pancakes integrales, ensalada de atún, etc.
- Almuerzo: debe tener el 25% al 35% de la comida diaria, como sopa, caldo, guisado con pescado o pollo, ensalada fresca, legumbres, pasta integral, etc.
- Merienda: debe cubrir de 10% a 15% la comida diaria como pan integral, ensalada de fruta.
- Cena: debe poseer el 25% de la comida diaria como ensalada de vegetales, leche, cereal, panadería integral, sándwich, etc.

Raciones y alimentos aconsejados:

Fruta: tres raciones al día

Verduras y hortalizas: tres raciones al día.

Carne animal: cinco raciones a la semana, preferentemente pescado el cual debe consumirse al menos tres veces a la semana. .

Leguminosas: 4 o 5 veces a la semana

Huevo: 2 o 3 veces a la semana

Lácteos: 2 raciones o vasos al día.

Sugerencia de menú para 15 días

Primera semana:

LUNES:

1. Desayuno: una porción de arroz, una loncha fina de queso, plátano maduro cocido y un vaso de jugo de naranja.
2. Refrigerio escolar: una taza de cereal con leche con pasas y una manzana.
3. Almuerzo: sopa de pollo con verduras y un vaso de avena.
4. Merienda: dos rebanadas de pan tostado con mantequilla y un vaso de leche.
5. Cena: puré de papa, pescado frito y un té de horchata.

MARTES:

1. Desayuno: jugo de fresa, tostada, huevos frito ,
2. Refrigerio escolar: Una porción de papaya, galletas de sal.
3. Almuerzo. sopa de legumbres, porción de arroz, pollo al jugo y yogurt.
4. Merienda: Empanadas de queso y horchata.
5. Cena: Tallarín con carne de res y té de anís.

MIÉRCOLES

1. Desayuno: pan, chocolate y jugo de frutilla
2. Refrigerio escolar: un sándwich de atún y colada de avena.
3. Almuerzo: sopa de papa, porción de arroz y pescado apanado y jugo de zanahoria.
4. Merienda: pizza de queso y jamón.
5. Cena: guatita con verde, arroz y té de cedrón.

JUEVES

1. Desayuno: una porción de arroz relleno con jugo de mandarina.
2. Refrigerio escolar: ensalada de fresa y yogurt.
3. Almuerzo: caldo de res y un vaso de avena.
4. Merienda: pasta con queso y salsa de tomate.
5. Cena: empanadas de verde y un vaso de chocolate.

VIERNES:

1. Desayuno: tortillas de yuca con queso y té de horchata.
2. Refrigerio escolar: yogurt, cereal y una manzana.
3. Almuerzo: sopa de verde, porción de arroz y costilla de chanco y ensalada de pepino.
4. Merienda: pan tostado con mantequilla y gelatina.
5. Cena: camatón apanado, ensalada de brócoli y batido de piña.

Segunda semana:

LUNES:

1. Desayuno: tallarín con atún y té de manzanilla.
2. Refrigerio escolar: un plato de papaya y yogurt.
3. Almuerzo: sopa de legumbres y porción de arroz con chuleta de cerdo.
4. Merienda: galletas de vainilla y leche.
5. Cena: jamón, mote pillo y jugo de naranja.

MARTES:

1. Desayuno: tostada con mantequilla, chocolota y jugo de melón.
2. Refrigerio escolar: plato de fresas con maduro, trocitos de nuez y leche.
3. Almuerzo: sopa de verduras y papas con pollo asado.
4. Merienda: ensalada de frutas.
5. Cena: humitas con queso y colada de avena.

MIÉRCOLES:

1. Desayuno: ensalada de frutas, leche con chocolate y pan tostado con mermelada.
2. Refrigerio escolar: empanada de soya con té de menta.
3. Almuerzo: sopa de alverja, porción de arroz, carne molida y jugo de melón.
4. Merienda: empanada de harina con queso y agua aromática.
5. Cena: crema de zapallo con quesillo y batido de mora.

JUEVES:

1. Desayuno: galletas ducales, mermelada, yogur y jugo de fruta.
2. Refrigerio escolar: empanadilla de verde y avena.
3. Almuerzo: sopa de acelga, porción de arroz chuleta de res y ensalada de zanahoria.
4. Merienda: Empanadas de queso con yuca.
5. Cena: porción de arroz relleno con ensalada de tomate y jugo de babaco.

VIERNES:

1. Desayuno: jugo de piña, tamales y ensalada de zanahoria.
2. Refrigerio escolar: plátano maduro con queso.
3. Almuerzo: sopa de lentejas, porción de arroz y chuleta de res.
4. Merienda: batido de frutas, pan de molde con queso y yogur.
5. Cena: arroz con leche y colada de siete arinas.

Tercera semana:

LUNES:

1. Desayuno: avena con leche y sándwich de margarina, jamón y queso.
2. Refrigerio escolar: ensalada de manzana y yogurt.

3. Almuerzo: sopa de fideos con papa y quesillo, porción de arroz y pescado con lentejas.
4. Merienda: ensalada de frutas con pan de molde.
5. Cena: quimbolitos con té de horchata.

MARTES:

1. Desayuno: avena con leche y empanada de queso.
2. Refrigerio escolar: rebanada de pizza casera.
3. Almuerzo: crema de zanahoria con arroz, chuleta de res y papas fritas.
4. Merienda: tallarín con atún y agua aromática.
5. Cena: croquetas de pollo con ensalada de verduras.

MIÉRCOLES:

1. Desayuno: leche con cereales y un jugo de frutas.
2. Refrigerio escolar: pan con pechuga de pavo.
3. Almuerzo: sopa de verduras, porción de arroz, queso, plátano frito, jugo de naranja.
4. Merienda: pan tostado con gelatina.
5. Cena: bolones de verde, ensalada de atún y té de horchata.

JUEVES:

1. Desayuno: leche con chocolate, tostada con mermelada y huevos duros.
2. Refrigerio escolar: fruta con yogur.
3. Almuerzo: caldo de pescado con jugo de mandarina.
4. Merienda: bolones de verde con agua aromática.
5. Cena: puré de papa, pescado frito y agua aromática.

VIERNES:

1. Desayuno: colada de avena con tostadas y mantequilla.
2. Refrigerio escolar: papitas cocinadas con queso y ensalada.

3. Almuerzo: sopa de verduras, arroz relleno y jugo de mango.
4. Merienda: ensalada de frutas.
5. Cena: tallarín con queso y agua aromática.

Con esta muestra de menú puede empezar una dieta variada y nutritiva para el niño y niña sin descuidar que sea siempre lo más rica posible.

CRONOGRAMA.

SESIONES	LUGAR	CONTENIDOS	TIEMPO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
Sesión 1: Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”	Sala del Primer Grado paralelo “A”.	Hábitos alimenticios que debe tener los niños y niñas de preparatoria de primer grado	Sábado, 18 de abril de 2015. Padres de Familia de los paralelos “A” y “B”: de 08h00 a 10h00.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del cronograma de actividades. - Dinámica de presentación: “Adivina quién soy” - Señalamiento de acuerdos y compromisos para el buen funcionamiento del taller. - Simposio acerca de los hábitos alimenticios que deben tener los niños y niñas de preparatoria de primer grado. 	Cuadro descriptivo acerca de los hábitos alimenticios que deben tener los niños y niñas de preparatoria de primer grado
Sesión 2: Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”	Sala del Primer Grado paralelo “A”.	Estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado.	Sábado, 25 de abril de 2015. Padres de Familia de los paralelos “A” y “B”: de 08h00 a 10h00.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de motivación: “El teléfono dañado” - Lectura analítica acerca de las estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado. 	Construcción de un cuadro sinóptico acerca de las estrategias para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria de primer grado.
Sesión 3: Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”	Sala del Primer Grado paralelo “A”.	Actividades para acrecentar el conocimiento de los padres de familia a través de los alimentos que deben ingerir los niños y niñas de preparatoria de primer grado.	Sábado, 02 de mayo de 2015. Padres de Familia de los paralelos “A” y “B”: de 08h00 a 10h00.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de motivación. - Foro acerca de la temática a desarrollar respecto de actividades para acrecentar el conocimiento de los padres de familia a través de los alimentos que deben ingerir los niños y niñas de preparatoria de primer grado 	Construcción de menús de alimentos que deben ingerir los niños y niñas de preparatoria de primer grado.

CONCLUSIONES.

Conforme al trabajo realizado se llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ El taller de capacitación sirvió a los padres de familia como motivación para que conozcan la importancia de crear buenos hábitos alimenticios en sus hijos y de esta manera llevar una vida sana y equilibrada.
- ✓ Los padres de familia conocieron nuevas estrategias que les ayudará mejorar significativamente el rendimiento escolar a los niños y niñas a través de una alimentación sana.
- ✓ Los padres de familia ampliaron su conocimiento sobre qué alimentos deben ingerir sus hijos e hijas para obtener un correcto crecimiento y mejorar su desarrollo académico.
- ✓ Los padres de familia se informaron a través de la pirámide alimenticia la importancia de proporcionar a sus hijos un buen desayuno y de los alimentos que se deben tomar para que este sea de calidad.
- ✓ Los padres de familia se dieron cuenta del valor importante que tiene al enviar a sus niños un refrigerio escolar nutritivo, basado en cereales, frutas, productos lácteos; es decir una variedad de productos todos los días y no dinero o comida chatarra que les daña su organismo.

RECOMENDACIONES.

Con relación a las conclusiones realizadas es importante tener en consideración las siguientes recomendaciones:

- ✓ Cuando los padres de familia noten cansancio, sueño o fatiga en sus hijos, deben hacer conciencia y fijarse si sus niños se están alimentando de buena manera.
- ✓ Que los padres de familia tomen conciencia y darles alimentos necesarios para su buen desarrollo y crear buenos hábitos alimenticios que serán en mejora para el rendimiento escolar de los niños y niñas.
- ✓ A los padres de familia para que tenga en cuenta que los niños y niñas que se encuentran en edades escolares deben recibir un desayuno apropiado, sobre todo que la comida sea rica en energía.
- ✓ Se debe educar a los niños y niñas desde el hogar para que ingieran alimentos nutritivos y de calidad, eliminando de su dieta diaria comidas rápidas o chatarra.
- ✓ Proporcionar a los niños y niñas bebidas apropiadas como agua, jugos naturales; así también ingesta de legumbres, verduras, frutas, hortalizas todos los días, de tal manera que sea parte de su rutina diaria para evitar deshidratación y enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA DE LA ALTERNATIVA.

- Altura, S. d. (2009). <http://www.saluddealtura.com>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>
- Alvarado, I. (2010). <http://www.unicef.org>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Andes, U. d. (2009). www.servidor-opsu. Recuperado el 2014, de http://servidor-opsu.tach.ula.ve/alum/pd_6/e_nutric/pag/habi.html
- Apsicat. (2013). www.Apsicat.com.
Recuperado el 2014, de <http://www.apsicat.com/sitio/articulos/44-salud-emocional/74-ique-son-los-habitos.html>
- Carmen, Q. (2009). <http://repositorio.ulead.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/26000/806/1/T-ULEAM-05-0134.pdf>
- Educación, C. d. (2010). <http://www.cosasdeeducacion.es>. Recuperado el 2014, de <http://www.cosasdeeducacion.es/como-mejorar-el-rendimiento-escolar-de-los-ninos/>
- Fátima, B. (07 de 2009). www.eumed.net.
Recuperado el 2014, de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm>
- Liana, I. (2013). <http://www.laloncherademihijo.org>. Recuperado el 2014, de <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>
- Macías, A. (09 de 2012). <http://www.scielo.cl>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Mayra, G. (2013). <http://repo.uta.edu.ec>. Recuperado el 11 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/6804/FCHE-EP-507.pdf?sequence=1>
- Mendoza, G. (2012). <http://repositorio.unemi.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf>

j. BIBLIOGRAFÍA

- BARTOLOMÉ CUEVAS, Rocío. (1997). *Manual del educador infantil*. Volumen 2. McGRAW.
- BORRAS, Lluís. (2002). *Manual del educador de preescolar*. Volumen 3. Parramón Editores. España. Pág.
- MORRISON, George. (2004). *Educación infantil*. 9na. Edición. España. Pág. 302.
- André, Ezequiel (1978), *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*, Editorial Grijalbo, México.
- HURLOCK, Elizabeth. *Desarrollo psicológico del niño*. McGraw-Hill. México.
- Alianza, P. (2011). [www.publicaciones.net](http://www.publicaciones.net/factores.html). Recuperado el 11 de 2014, de <http://www.publicaciones.net/factores.html>
- Altura, S. d. (2009). <http://www.saluddealtura.com>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>
- Alvarado, I. (2010). <http://www.unicef.org>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Andes, U. d. (2009). www.servidor-opsu. Recuperado el 2014, de http://servidor-opsu.tach.ula.ve/alum/pd_6/e_nutric/pag/habi.html
- Apsicat. (2013). www.Apsicat.com. Recuperado el 2014, de <http://www.apsicat.com/sitio/articulos/44-salud-emocional/74-ique-son-los-habitos.html>
- Carmen, Q. (2009). <http://repositorio.ulead.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/26000/806/1/T-ULEAM-05-0134.pdf>
- Educación, C. d. (2010). <http://www.cosasdeeducacion.es>. Recuperado el 2014, de <http://www.cosasdeeducacion.es/como-mejorar-el-rendimiento-escolar-de-los-ninos/>
- Fátima, B. (07 de 2009). www.eumed.net. Recuperado el 2014, de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm>
- Liana, I. (2013). <http://www.laloncherademihijo.org>. Recuperado el 2014, de <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>

- Macías, A. (09 de 2012). <http://www.scielo.cl>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Mayra, G. (2013). <http://repo.uta.edu.ec>. Recuperado el 11 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/6804/FCHE-EP-507.pdf?sequence=1>
- Mendoza, G. (2012). <http://repositorio.unemi.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf>
- Webconsultas. (2009-2013). Webconsultas. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/ensenar-buenos-habitos-alimentarios-nino-942>
- Wikipedia. (05 de 10 de 2014). <http://es.wikipedia.org>. Recuperado el 30 de 10 de 2014, de http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria
- Wikipedia. (10 de 2014). www.wikipedia.org. Recuperado el 2014, de http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_%28psicolog%C3%ADa%29

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA:

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

DIANA MARISOL MAZA GAHONA

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE. PERIODO LECTIVO 2014 – 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

La Educación Infantil tiene un carácter propio que arranca de las particularidades que diferencian al niño del adulto, lo cual exige una educación adaptada a las mismas. Su aprendizaje global, su necesidad de acción, la relación, de afecto, de alimentación, de independencia, su espontaneidad, son algunas en ella. En estas edades tienen lugar procesos que son determinantes en el aprendizaje, y rendimiento escolar, en su personalidad, fundamentales para el futuro desarrollo.

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud. Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Los hábitos alimenticios pueden empezar desde los tres primeros años de vida, y si no se aprovecha insertando una gran variedad de alimentos en el niño esto puede afectar de manera irreversible la capacidad de alimentarse bien, este deterioro reduce su capacidad de aprendizaje en la etapa escolar y limita sus posibilidades de acceder a otros niveles de educación.

El rendimiento escolar es la manifestación de los conocimientos aprendidos por los niños y niñas, los cuales los han asimilado. Este rendimiento escolar esta evaluado por las calificaciones que se obtienen por medio de pruebas escritas y orales. Al bajo rendimiento escolar es el bajo nivel de conocimiento intelectual.

Es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un niño o niña como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa, lo que tampoco toman en cuenta es que algunos niños y niñas tienen bajo el nivel nutricional y eso ocasiona que no

haya mucha concentración por parte de los niños y niñas; y, un pobre desempeño, afecta principalmente en el ámbito educativo. El rendimiento escolar es la base donde se sustenta el desarrollo de una persona, exigiendo que nuestro sistema nervioso sea modificado por los estímulos ambientales que recibe.

Una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del niño de acuerdo a su edad, promoviendo en el niño un crecimiento y desarrollo adecuados, también previenen el desarrollo de enfermedades. Una alimentación correcta permite a los niños gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar. Por eso mantener Hábitos Alimenticios adecuados es la manera en que se consigue una buena alimentación, esta deficiencia pudo haber empezado en el vientre de la madre. Cuando no se adquieren hábitos alimenticios en los primeros años de vida, el niño no se acostumbra a alimentarse bien y las secuelas pueden ser irreversibles, las consecuencias son disminución del peso cerebral y fallas en la madurez del sistema nervioso central y esto hace que el rendimiento escolar no sea el adecuado.

Los padres son los responsables de enseñar a sus niños buenos hábitos alimenticios desde temprana edad pero la falta de tiempo hace que elijan lo más rápido y económico para enviar a sus hijos de lunch. Sin darse cuenta el daño que causan a sus niños tanto en su salud intelectual, afectando su rendimiento escolar que se ve afectado por falta de alimentos sanos que nutran al niño sobre todo en sus primeros años de vida escolar.

La educación inicial es una etapa de la vida de los niños que es llena de experiencias significativas, pero para que estas sean de largo plazo debe ir acompañada de una buena alimentación. Al adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos, estos ayudan al niño para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo.

Haciendo un acercamiento al centro educativo donde se realizará la presente investigación se ha podido detectar que existen gran cantidad de niños y niñas que llevan de lunch alimentos chatarra y dinero para que adquieran cualquier tipo de alimentos, disminuyendo las posibilidades de brindar al niño u alimentación sana.

Dada esta problemática que ocasiona los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, y como egresada de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, consciente de la responsabilidad de indagar sobre los problemas que afectan a los niños y niñas, se ha creído conveniente realizar la investigación planteando el siguiente problema:

¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia el Valle. Periodo Lectivo 2014 - 2015?

c. JUSTIFICACIÓN

El transcurso de la formación académica recibida en la modalidad de estudios de la Universidad Nacional de Loja, en la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia y todos los conocimientos adquiridos durante los módulos pasados han sido de gran ayuda en este tiempo y lo cual ha llevado a escoger este tema de investigativo ya que es un tema interesante para orientar y dar a conocer sobre los beneficios de los buenos hábitos alimentación para el rendimiento escolar, ya que constituye un soporte indispensable como documento de apoyo para las actividades diarias de los niños y niñas.

La Universidad Nacional de Loja en busca de la excelencia académica y con el afán de contribuir a que la educación se desarrolle en beneficio de la niñez lojana y ecuatoriana, a través de sus carreras psicológicas con el objetivo de ofrecer profesionales con alta calidad científica, técnica y humanística en las ciencias en general y en distintas disciplinas psicológicas en particular, para responder en forma oportuna, eficaz y satisfactoria y a las investigaciones de campo que permita al alumno profundizar los conocimientos, relacionarse con la comunidad y conocer los problemas de la realidad.

Con esta investigación se propone conocer más allá de lo objetivo, es decir acercarse a la realidad de los problemas educativos. Es importante investigar el tema de: Los hábitos alimenticios y su incidencia en el Rendimientos Escolar en los niños y niñas de Preparatorio del Primer Grado de Educación General Básica, porque es un problema que forma parte de la realidad actual y es necesario conocer las causas y consecuencias para contribuir con soluciones que orienten a las docentes y padres de familia a fortalecer su conocimiento acerca de los Hábitos Alimenticios y de qué manera repercute en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas.

Bajo estos precedentes se justifica el tema de investigación toda vez esta falta de interés, tiempo y de creatividad llevan a los padres de familia a sustituir un lunch sano y nutritivo por comida chatarra para que sus hijos la ingieran en el recreo,

provoca que el niño o niña tenga un bajo rendimiento esto ocasiona que su aprendizaje no sea significativo.

En lo académico, este proyecto permitirá consolidar los conocimientos teóricos de la investigación científica que se han obtenido durante los estudios cursados; además, se cuenta con los recursos humanos, técnicos, bibliográficos y económicos necesarios para efectuar la investigación, también se tiene la colaboración total del personal académico y administrativo del centro educativo a investigar.

El proyecto de investigación va a beneficiar a los niños y niñas de Preparatoria del Primer Año de Educación Básica, a las maestras, padres de familia y público en general, porque se dará a conocer la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, y de esta manera lograr un mejor aprendizaje en los niños y niñas.

En lo académico, este proyecto permitirá consolidar los conocimientos teóricos de la investigación científica que se han obtenido durante los estudios cursados; además, se cuenta con los recursos humanos, técnicos, bibliográficos y económicos necesarios para efectuar la investigación, también se tiene la colaboración total del personal académico y administrativo del centro educativo a investigar.

d. OBJETIVOS

General:

- Conocer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.

Específicos:

- Determinar los Hábitos Alimenticios en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.
- Valorar el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.
- Elaborar lineamientos alternativos para orientar a las maestras y padres de familia sobre los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar en los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Los hábitos alimenticios
- Importancia de la alimentación en los niños y niñas.
- ¿Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a un niño o niña?
- Características del niño y la niña entre 3 y 6 años relacionadas con la alimentación.
- Principales errores alimenticios.
- La alimentación en bares escolares.
- Factores de los hábitos alimenticios.
- Cinco comidas al día en la dieta de un niño o niña de primer grado.
- Tipos de alimentos importantes en la dieta infantil.
- Pirámide alimenticia.

CAPÍTULO II

EL RENDIMIENTO ESCOLAR

- El rendimiento escolar
- Definición de bajo rendimiento escolar
- Nutrición y educación
- La nutrición y el rendimiento escolar.
- Los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar.
- Los hábitos alimenticios y el proceso de enseñanza aprendizaje
- Factores que influyen en el rendimiento escolar de un niño.
- Cómo mejorar el rendimiento escolar de los niños.

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LOS HáBITOS ALIMENTICIOS

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. (Alvarado, 2010)

El hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. (Wikipedia, <http://es.wikipedia.org>, 2014)

Los hábitos son cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido. En otras palabras es cuando una persona hace algo de la misma manera, una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación. Los hábitos incluyen tanto actitudes como acciones. Una actitud es una inclinación permanente a reaccionar de cierta manera cada vez que respondemos a una situación determinada. (Apsicat, 2013)

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- ✓ Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- ✓ Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se

mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. (Alvarado, 2010)

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Los Hábitos Alimenticios 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 medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra. (Macías, 2012)

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (Andes, 2009)

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta... Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para

desarrollar una actividad física adecuada. Por ello, es importante enseñarles cuál es la base de una dieta equilibrada. (Webconsultas, 2009-2013)

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año. Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso. (Altura, 2009)

¿CÓMO ENSEÑAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS A UN NIÑO O NIÑA?

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son:

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades.

- En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera.
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres.
- Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.
- A la hora de comer, utilizar utensilios que sean manejables para ellos.
- Que aprendan con videos y libros instructivos sobre alimentación.
- Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Servirles las porciones adecuadas, que nunca es comparable con un adulto. (Webconsultas, 2009-2013)
- Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.
- Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.
- El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.
- Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
- Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.
- Tanto los centros de estimulación temprana (antes llamados guarderías) y la escuela pueden convertirse en excelentes sitios de experiencia en relación a la comida, porque el proceso de socialización a través de la alimentación se

amplía y se adquiere nuevos hábitos, que se esperan sean los correctos. Esto último depende del régimen alimentario escolar, que debe ser organizado y vigilado por personal calificado.

- Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.
- Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia. (Altura, 2009)

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO Y LA NIÑA ENTRE 3 Y 6 AÑOS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN.

En este periodo es de una importancia fundamental, por cuanto en muchos de los niños/as significa un principio de socialización a través de la escuela y el grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo y una influencia decisiva del entorno.

- Desarrollo psicomotor.

Supone un incremento rápido en estos años que se corresponden con el 2º ciclo de la Educación Infantil. Características generales son la maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea, habiendo aparecido ya la primera dentición.

Algunos factores, como la desnutrición o la privación de afectos, tienen una incidencia significativa en el proceso de crecimiento, mostrando los niños/as desnutridos retrasos en el desarrollo óseo, y circunferencias craneales más pequeñas que aquellos otros bien alimentados.

Resulta una etapa en que tiene gran importancia las destrezas motoras y hay un evidente avance en la coordinación de los músculos mayores y menores y en la coordinación oculo-manual. De aquí la importancia que dentro del currículo se otorga al contacto del niño/a con materiales de naturaleza diferente y experiencias

diversas que posibiliten ejercitar las habilidades motora y manipulativas esenciales para el posterior desarrollo de aprendizajes instrumentales escolares.

- Desarrollo mental, cognitivo y del lenguaje.

Durante este periodo cronológico el niño y la niña representan un pensamiento más flexible, pero sin tener aún la madurez que un adulto, no posee todavía pensamiento abstracto. En esta etapa preoperacional de desarrollo cognitivo Piaget se desarrolla la función simbólica que permite representar al niño/a lugares y eventos de su mundo interior, de su propio mundo. Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico, todavía el niño/a se encuentra con limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad. Estamos en un periodo muy importante para estimular y desarrollar la cognición.

El lenguaje en este periodo es fundamentalmente egocéntrico y socializado. Según Piaget y Vygotski este lenguaje no tiene en cuenta las necesidades de quien escucha, convirtiéndose poco a poco en un lenguaje mecanismo de comunicación.

Otra de las características típicas de este período es el juego. A través del juego los niños/as ejercitan una actividad física fundamental, aprenden acerca del mundo y hacen frente a sus sentimientos en conflicto al reescenificar situaciones de la vida real. La evolución pasa desde el juego solo, al juego con otros pero sin compartir, y finalmente al juego compartido con otros niños/as en colaboración.

- Desarrollo afectivo y de la personalidad.

De acuerdo con el análisis psicodinámico (Freud) el niño/a de educación infantil en este período lo posicionamos en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo –en el niño- y de Electra –en la niña-

El autoconcepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud

hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad.

- Desarrollo social.

Una conducta de apego como resultado de una relación afectiva fundamentalmente madre-hijo, que va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad del individuo. Un reconocimiento o autoconocimiento de sí mismo, comenzando por la propia imagen, diferenciando el yo del no-yo, para descubrir al final de esta etapa la existencia de los otros.

En el ciclo de los 3-6 años son características relevantes:

- Una conducta de grupo, tras el descubrimiento de los otros donde se va a desarrollar aspectos tan importantes como el juego en un principio paralelo y posteriormente compartido, conflictos por la posesión de los objetos primeros contactos con la norma. Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de un centro de Educación Infantil. (Fátima, 2009)
- En esta etapa son más importantes la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de habilidades sociales y cognoscitivas.
- Mejora su coordinación motriz fina y gruesa y avanza en el desarrollo del lenguaje.
- Reconoce los colores, las formas y texturas.
- Son muy habladores y preguntones, surgen los ¿por qué?
- Crecen lentamente y son muy activos.

Orientaciones generales para los adultos significativos en relación a la alimentación:

- Incentivar a los niños y a las niñas a que se alimenten solos, brindándoles la orientación y prestándoles ayuda para servir los líquidos y usar los cubiertos,

como por ejemplo, el uso del cuchillo para cortar la carne. Ofrecerles para ello un cuchillo pequeño con poco filo.

- Aprovechar el aspecto social de la alimentación y los diversos estímulos que brindan los alimentos para el desarrollo de actividades que contribuyan a afianzar las habilidades sociales y cognitivas en los niños y las niñas. Por ejemplo estimularlos para que participen bajo la supervisión y orientación de los adultos en la compra, almacenamiento de alimentos, planificación y preparación de las comidas, poner y quitar la mesa o lavar la vajilla y pedirles que conversen en relación a estos aspectos.
- Estimular a los niños y a las niñas a expresar sus sensaciones e ideas acerca de los alimentos y la alimentación y aprovechar estas experiencias para el aprendizaje y mejorar los hábitos. Por ejemplo cuando le diga si le gusta o no un alimento, aproveche y explíquelo a el/la niño(a) los beneficios que le ofrece ese alimento.
- Propiciar un ambiente tranquilo y agradable, antes de la comida, en este momento puede leerles cuentos, historias o adivinanzas relacionadas con los alimentos y preparaciones servidas.
- Propiciar que los niños y las niñas hablen acerca de lo que van a comer. Ejemplo: ¿Qué trajo Juan en su lonchera?, ¿saben cómo está preparado?, ¿Cuáles son los ingredientes de esta comida?
- Organizar visitas al mercado o abasto más cercano al Centro Educativo. Invite a los niños y a las niñas a realizar listas de alimentos y a participar en la compra y almacenamiento de los alimentos.
- Incorporar a los niños, las niñas, padres y representantes en la recolección y organización de encuentros para experimentar, descubrir y preparar recetas de cocina.
- Establecer junto con los niños y las niñas las normas de higiene y seguridad al cocinar.
- Orientarlos en la preparación de comidas tradicionales de cada región, haciendo de esta actividad algo rutinario en el plan de trabajo del preescolar. Compartir la experiencia en el hogar.
- Invitar a los niños y las niñas a identificar los alimentos a través de sus olores, colores, formas, texturas, volumen, peso, temperatura, otros.

- Aprovechar los momentos en que los niños y las niñas participan en actividades relacionadas con la alimentación, higiene bucal, personal y actividad física, para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos y estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física mental y el bienestar integral. (Alvarado, 2010)

PRINCIPALES ERRORES ALIMENTICIOS.

Algunos errores alimenticios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres. Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras.

Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición. Algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación. (Mayra, 2013)

LA ALIMENTACIÓN EN BARES ESCOLARES.

Se debe tener un control en el tipo de alimentación que se brinda en los bares escolares, estos a más de nutrir lo que hacen es vincular al infante a una comercialización más con los llamados alimentos chatarras como las golosinas,

los famosos chitos, papas fritas y demás marcas de snack que a más de altos grados de colorantes no contienen nada nutritivo.

Cada establecimiento educativo debe formarse una conciencia alimenticia que promulgue la buena nutrición, controles periódicos por las autoridades educativas para que lo que se venda en los bares se a nutritivo y natural solo así se estará cumpliendo con una nutrición adecuada en las instituciones educativas.

Comida sana versus chatarra

Otros de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados “alimentos chatarra”. Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman la atención. Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendrá un final diferente.

Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo cual causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludablemente y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrecen la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc.

Por último, será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aun aquellos alimentos que no son de su preferencia. Los cereales son una rica fuente de carbohidratos con un elevado valor nutritivo. Además, aportan un nivel adecuado de proteínas, ácidos grasos esenciales y fibra alimentaría así como suplemento de minerales y vitaminas. (Carmen, 2009)

FACTORES DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Comida de rico, comida de pobre Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma no balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en los cinco alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.
- Frutas y verduras, que contienen vitaminas y minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.
- Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrientes, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

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

Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto

de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

La alimentación es un conjunto de acciones por medio de las cuales se le proporcionan alimentos al organismo. Los alimentos proveen sustancias que se denominan nutrientes los cuales son necesarios para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual se come y se alimenta diariamente. Esta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc. Este proceso inicia desde muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo.

La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo. Durante toda nuestra vida escuchamos hablar acerca de los beneficios de una buena alimentación. En el colegio se nos informa acerca de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para poder crecer y desarrollarse sanamente; para tener energía y fuerzas para los estudios, etc. Incluso se nos informa detalladamente acerca de la pirámide alimenticia y de la importancia que tiene que nuestra alimentación tenga de todos los grupos básicos.

Como consecuencia de esta problemática, se ha modificado la pirámide alimenticia que antes conocíamos para darnos paso a una que incluye, además de una buena alimentación, ejercicio físico. Pero todo esto es conocido por todos nosotros. Tenemos acceso a mucha literatura para obtener información y en los colegios, nuestros hijos se informan sobre las bondades de un buen hábito alimenticio y de hacer ejercicios. Pero entonces, ¿qué sucede con todos los problemas de obesidad y trastornos alimenticios con los cuales nos encontramos hoy día en nuestros jóvenes y niños?

Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa, con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares. Es importante que hagamos un alto para analizar la información que les estamos

dando a nuestros hijos en cuanto a la alimentación se refiere malos hábitos alimenticios perjudican el desarrollo de los niños.

Muchos padres sin darse cuenta, pueden estar fomentando malos hábitos alimenticios en sus hijos que a la larga van a perjudicar su desarrollo, uno de ellos es comer a deshoras.

Debido a la rutina de trabajo de los padres muchos niños no desayunan, comen cualquier cosa en el colegio, almuerzan y cenan muy tarde, lo que es perjudicial para su desarrollo otro hábito que puede ser perjudicial para el niño es que se alimente en la cama, frente a la computadora o la televisión. Lo recomendable es que el niño coma con sus padres en la mesa. Cuando el niño se sienta a la mesa con sus padres, sea en el desayuno o almuerzo, no solo comparte alimentos, sino también afecto, recibe seguridad y tiempo que muchas veces no les damos a nuestros hijos.

Además de fomentar horarios y un ambiente adecuado para la alimentación, se deben buscar estrategias divertidas al momento de dar de comer al niño. Servir los alimentos nutrientes de manera agradable es fundamental.

Todas estas recomendaciones deben complementarse con recreación. Es importante que los padres se comprometan a fomentar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, pues en juego está el futuro de ellos. En la infancia se crean los hábitos alimenticios, y más aún las enfermedades que pueden aparecer más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad. Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

A través de los medios de comunicación y muy especialmente de la televisión, constantemente los niños son inducidos al consumo de alimentos que no son los adecuados para su salud. Ellos son los alimentos llamados "chatarras", que contienen un elevado contenido de grasas, azúcares, sal, o de bebidas

azucaradas, que a la larga van a provocar mucha de esas enfermedades. Este tipo de promociones incitan al niño a la gula, y ya, en nuestro medio, un 20% de los niños obesos.

Tratar la obesidad del niño, es algo extraordinariamente difícil y por lo general se fracasa. Todo esto contrasta con la nula promoción del consumo de frutas y verduras, que permiten prevenir todos estos males.

Todo va en contra de lo que los padres o profesores tratan de inculcar a los niños. El bombardeo de la televisión, a través del mensaje, es problema de todos los países, incluyendo el nuestro. En algunos países este tipo de promoción está reglamentada y por eso el daño es menor. Pero en la mayor parte de los países no se hace nada. En un reciente estudio en 13 países, se puede apreciar la intensidad del bombardeo televisivo. La televisión como promedio transmite 12 avisos por hora promoviendo este tipo de alimentos. En Suecia, en que este aspecto está reglamentado, los avisos de alimento chatarra tienen una frecuencia menor de 1 por hora.

Sin duda, que es importante que existan regulaciones en los mensajes para que se aminore este problema, o que al menos se exija también promoción de alimentos saludables. (Mayra, 2013)

CINCO COMIDAS AL DÍA EN LA DIETA DE UN NIÑO O NIÑA DE PRIMER GRADO.

Los niños también deben hacer cinco comidas al día. Esta es la mejor manera de distribuir las:

Desayuno

El aporte energético-calórico que proporciona el desayuno es de gran importancia, ya que les permitirá conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día, tanto físico como intelectual, en las tareas escolares. Un desayuno completo debe consistir en la tríada de lácteos, frutas y cereales.

Hay estudios, como el en Kid (estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre los dos y los 24 años), que muestra datos como:

- Un 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado.
- Sólo el 5% realiza un desayuno completo.
- Sólo el 9% toma zumos de frutas y el 5% alguna pieza de fruta entera.

Lo que les va a proporcionar un buen desayuno es:

- Disminuir el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etcétera).
- Va a ayudar a prevenir la obesidad, mejorando el rendimiento intelectual y físico y la actitud en el ámbito escolar.
- Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.

Es necesario que el niño desayune acompañado, a ser posible en familia, sentado en la mesa y dedicándole un tiempo entre 15-20 minutos, con un ambiente relajado. Los que dedican menos de diez minutos al desayuno, o lo hacen solos, tienen ingestas más deficitarias que aquellos que lo hacen acompañados.

Media mañana

Es recomendable que el niño no pase muchas horas sin comer entre el desayuno y la cena. Como ejemplos de alimentos saludables para este periodo tenemos:

- Yogur y fruta.
- Barra de cereales y yogur de frutas.

- Bocado de queso y tomate con un zumo.

Almuerzo

Es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria, pero va a depender de donde coma el niño. En casa se tiene más libertad de elección, lo que permite innovar recetas y elegir los métodos de elaboración más saludables.

Si es en la escuela, los menús deben ser suficientes, variados y agradables.

Como funciones principales:

- Deben proporcionar comidas de calidad desde el punto de vista nutricional.
- Poseer hábitos higiénicos alimentarios y de comportamiento adecuados.
- Jugar con la variedad gastronómica y aspectos culturales de la alimentación.
- Adecuada frecuencia en el consumo de alimentos.
- Ajustarse a la época y a la temporada del año.
- Evitar las combinaciones del primer y segundo plato de difícil aceptación por el niño (por ejemplo, de primero verdura y de segundo pescado).
- Cuatro de los cinco días de la semana deberían incluir fruta fresca.
- Platos bien preparados y apetecibles, que estimulen las ganas de comer.
- La comida debe ser pausada, que se trate de un encuentro social y de aprendizaje.

Merienda

La merienda permite completar el aporte energético del día, nos ayuda a calmar el hambre del niño, evitando que llegue a la hora de la cena con muchas ganas de comer. Se recomienda fruta, zumos, leche, yogur o un bocadillo, reservando la bollería para algún capricho muy esporádico.

Cena

Es la última comida del día, y debemos procurar darles aquellos alimentos que no se hayan consumido en la comida, al mismo tiempo que sean digeribles y no pesadas, para que durante el sueño la digestión sea fácil. Por ejemplo, verduras cocidas, sopas, pescados, lácteos, etcétera. (Webconsultas, 2009-2013)

TIPOS DE ALIMENTOS IMPORTANTES EN LA DIETA INFANTIL.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

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. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

Estos son algunos de los alimentos básicos que no pueden faltar en la correcta alimentación diaria de un niño:

Frutas

La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, además de agua y azúcares. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para

la salud, deberíamos de consumir tres o más piezas al día, preferentemente frescas.

Verduras y hortalizas

Disponemos de una gran variedad de este alimento que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumirlos diariamente, y como mejor se aprovechan los nutrientes es en crudo, solas o en ensaladas.

Leche y derivados

Los lácteos como la leche, yogur fresco, queso, etcétera. Una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 Y B12) y principalmente son una fuente importante de calcio. Deberíamos de consumir 2-4 raciones de lácteos al día, en función de nuestra edad y situación fisiológica.

Carne y embutidos

La carne contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitaminas B12 y minerales como hierro, potasio, fósforo. Es importante retirar las grasas visibles del alimento, ya que son del tipo saturadas. El embutido debe de consumirse ocasionalmente porque dispone de multitud de grasas saturadas y alto contenido de colesterol

Pescados y mariscos

Son una fuente importante de proteínas, vitaminas D y yodo, y muy ricos en ácidos grasos Omega 3, destacándolos azules (sardina, arenque, salmón, boquerón, caballa, etcétera). Los ácidos grasos Omega-3 son esenciales para el organismo, y su aporte llega a través de la dieta porque nuestro organismo por sí solo no los sintetiza.

Es muy importante el consumo de este alimento en etapas de crecimiento, como edad infantil, embarazadas y lactantes. Se recomienda ingerir de tres a cuatro veces a la semana.

Huevos

Alimento de gran interés nutricional, cuya ingesta recomendada es de 3-4 huevos a la semana. Son una fuente de proteínas de calidad elevada, vitaminas y minerales como fósforo y selenio. Su consumo es fundamental en etapas de crecimiento, lactancia y embarazo.

Legumbres

Nos aportan proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y minerales. Tenemos las alubias, los guisantes, las habas, lentejas o garbanzos. Se recomiendan al menos 2-4 raciones por semana.

Cereales

Destacan el pan, pastas, arroz, cereales. Debe convertirse en la base de nuestra alimentación. Como consumo recomendado es 4-6 raciones diarias. Son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.

Frutos secos

La principal característica es que tienen un alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra, además de proteínas y lípidos de origen vegetal. Ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos y son una fuente de vitaminas, con efectos antioxidantes.

Aceite de oliva

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aliño.

La ingesta de grasas es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, siempre que ingiramos las cantidades adecuadas. Las grasas insaturadas procedentes del aceite de oliva virgen, pueden actuar de forma eficaz, reduciendo los niveles de colesterol y triglicéridos, previniendo así posibles enfermedades cardiovasculares.

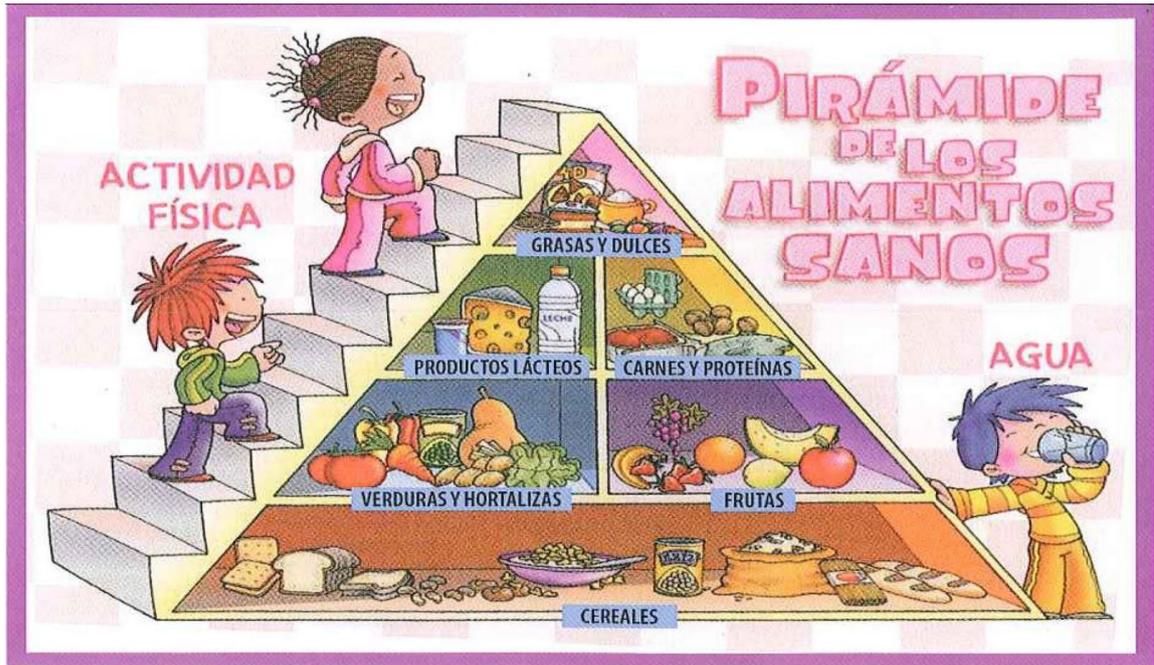
Agua

Esencial para la vida. Recomendación de 2 litros diarios. (Webconsultas, 2009-2013)

PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables.

La pirámide alimentaria, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud. (Wikipedia, <http://es.wikipedia.org>, 2014)



Fuente: Laura (2012). Recursos para educación Infantil, párr. 1

Pan, cereal, arroz y pasta	6 a 11 porciones
Frutas	2 a 4 porciones
Verduras	3 a 5 porciones
Carne, pollo, frijoles secos, huevos y nueces	2 a 3 porciones
Leche, yogurt y queso	2 a 3 porciones
Grasas y aceites	Usar poco
Dulces	Pequeña cantidad

Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan

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

Estos alimentos contienen carbohidratos que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Los carbohidratos también

sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar

Grupo 2: Frutas y verduras

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato.

Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas. Una porción de fruta puede medirse fácilmente como lo que cabe en una mano, es decir una manzana, una granadilla, medio melón, unas cuantas uvas, etc.

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

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

Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

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

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

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.

El agua

Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. Los deportistas, las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua.

La actividad física

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30 - 40 minutos tres veces a la semana. Caminar es sólo una opción, practique el deporte que más le guste.

La alimentación

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimenticios que lo marcarán para el resto de su vida.

La adaptación a nuevos gustos y sabores

En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño.

Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta. Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle.

Respetar los gustos personales del niño

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogures, flanes o queso; o si no le gustan los granos, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas. El niño está acostumbrado desde muy pequeño a los gustos, a algunos niños les gusta el sabor dulce en exceso. A veces los culpables son los adultos, porque añaden un poco de azúcar a los primeros jugos o las papillas de fruta para que se las coman mejor. De esta manera tan sencilla al niño empieza a gustarle el azúcar y termina aficionándose a toda clase de alimentos dulces. Así pues, debemos procurar que esto no ocurra.

Los condimentos, los dulces y las golosinas

Otro aspecto a tener en cuenta es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo.

Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los

dulces, como ya se ha comentado anteriormente. A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones.

Los horarios de las comidas

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimenticios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible. Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasara demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia. (Mayra, 2013)

CAPÍTULO II

EL RENDIMIENTO ESCOLAR

A continuación, se señalan algunas definiciones de diversos autores sobre rendimiento escolar.

El rendimiento escolar se define como el progreso alcanzado por los niños o niñas en función de los objetivos programáticos previstos, es decir según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado dando los resultados más satisfactorios posibles.

Marco (1966), afirma que el rendimiento es la utilidad o provecho que el estudiante obtiene de todas las actividades tanto educativas como informales que el alumno enfrenta durante la escuela

Por otra parte, Jiménez (1983), establece que el rendimiento estudiantil es el promedio ponderado de notas obtenidas por el alumno durante un determinado período académico.

Finalmente, Alfonso, González (1994) señala que el rendimiento escolar es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito alcanzado por el estudiante en el aprovechamiento del 100% de los objetivos contemplados en el programa de estudio de las asignaturas impartidas, detectado por la evaluación integral y condicionado por los diversos factores escolares y sociales

Siguiendo esa misma corriente y tomando como punto de partida las definiciones anteriormente citadas, se definirá rendimiento escolar como los resultados reflejados por los niños o niñas en función de los objetivos alcanzados y los objetivos previstos. (Carmen, 2009)

DEFINICION DE BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Erika Saavedra (2000) define al bajo rendimiento escolar como bajo nivel de conocimiento intelectual. Es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa, Lo que tampoco toman en cuenta es que algunos estudiantes tienen el bajo nivel nutricional y eso ocasiona que no haya mucha concentración por parte del estudiante. El bajo rendimiento es la base donde se sustenta el desarrollo de una persona, exigiendo que nuestro sistema nervioso sea modificado por los estímulos ambientales que recibe. (Mayra, 2013)

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN

En muchos lugares del mundo, los niños asisten a la escuela con el estómago vacío. Eso sucede ya sea porque no desayunan, no tienen suficientes alimentos apropiados o deben trabajar antes de la escuela.

Como consecuencia, concurren a la escuela con poca energía para concentrarse o para participar en clase. Estos niños hambrientos son más propensos a tener bajo rendimiento, faltar a la escuela, enfermarse y abandonar los estudios

El Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas calcula que 115 millones de niños en edad escolar no asisten a la escuela. El 97% de estos niños viven en países en desarrollo. Los alimentos que los niños consumen en la escuela significan, para las familias pobres, que podrán ahorrarse una comida y, en muchos casos, esto se convierte en un motivo suficiente para enviar a los niños a la escuela.

Varias investigaciones prueban el impacto positivo de la alimentación escolar tanto en la salud como en el desempeño escolar. Un estudio reciente sobre el impacto de la alimentación escolar llevado a cabo en Bangladesh, concluyó que: los Programas de Alimentación Escolar mejoran la nutrición de los niños/as. Aumentan el índice de masa corporal (IMC) en un promedio de 0,62 puntos. Eso

representa un aumento del 4,3% en relación con el IMC promedio de los escolares del grupo de control. Y que: los Programas de Alimentación Escolar mejoran el desempeño académico. La participación en los Programas de Alimentación Escolar aumenta las calificaciones de las evaluaciones en un 15,7%. Los estudiantes que participan tienen un buen desempeño escolar. (Carmen, 2009)

LA NUTRICIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria. Los investigadores consideran que las sustancias que frenan la producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitamina B1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina. Y es que desde hace tiempo el desayuno ha sido una de las comidas a las que más importancia se le ha dado en la capacidad intelectual. Los expertos recomiendan que el desayuno sea el 25% de la energía y los nutrientes necesarios para el resto del día.

El resultado de una mala alimentación tiene sus consecuencias en el ámbito escolar, por tal motivo hay que resaltar de la temática enfocada en estos aspectos. 1) Las consecuencias de la malnutrición precoz sobre la función intelectual y el desarrollo de la escolaridad; 2) La relación entre el estado de nutrición del alumno y su escolaridad; y 3) Los programas de intervención nutricional, (sobre todo en la escuela) y sus consecuencias sobre la educación. Las insuficiencias metodológicas de muchos estudios sobre la nutrición y la educación, impiden valorar con precisión los resultados, pero el estudio de los datos en su conjunto permite extraer algunas conclusiones. Se ve así la importancia de la nutrición como un factor determinante del progreso y el éxito escolares y se sacan algunas conclusiones acerca de las políticas nutricionales y

educativas. Uno de los principales argumentos que esgrimen ciertos autores. La nutrición en especial y la salud en general que es posible modificar por medio de políticas sociales y educativas apropiadas, deben considerarse como determinantes esenciales del progreso y el rendimiento escolares. (Mendoza, 2012)

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos. (Mendoza, 2012)

Alimentación del niño que va a la escuela

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

diarios para un buen desarrollo. Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP, esto le ayudará a tener mejor resistencia a infecciones y otras enfermedades, y crear adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia. (Mendoza, 2012)

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

El proceso enseñanza-aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual el primer componente debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite la apropiación del conocimiento de la realidad objetiva que, en su interacción con un sustrato material neuronal, asentado en el subsistema nervioso central del individuo, permitirá que en el menor tiempo y con el mayor grado de eficiencia y eficacia posibles, el establecimiento de los ajustes sensoriales, aspectos intelectivos y motor es necesarios para que el reflejo se materialice y concrete.

Las concepciones neurofisiológicas relacionadas con el aprendizaje, donde se establece la participación de los hemisferios cerebrales en este proceso, se han desarrollado de una forma espectacular en los últimos años, a tal grado, que se ha llegado a plantear que el comportamiento del cerebro del individuo está indisolublemente ligado a su estilo de aprendizaje; que según su forma de funcionamiento o estado fisiológico, así como del subsistema nervioso central en un sentido más general, así serán las características, particularidades y peculiaridades del proceso de aprendizaje del individuo.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar. La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo. (Carmen, 2009)

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE UN NIÑO.

Entre los factores podemos mencionar el aspecto afectivo, el sueño, la alimentación.

Factor afectivo

El primer factor al que queremos referirnos es el afectivo. Un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y contenido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Cuando hablamos del aspecto afectivo, no sólo nos referimos a la demostración de aprecio y cariño, también el amor se manifiesta en el apoyo y acompañamiento en las tareas escolares. Como por ejemplo el tomar un tiempo como familia (padres, abuelos, hermanos mayores) para ver el cuaderno, los trabajos, ayudarlo en alguna tarea, buscarle alguna información extra, explicarle algún punto confuso, y teniendo comunicación con el maestro. El niño debe sentir que es bueno lo que hace y que es importante para los adultos con quienes vive.

En el caso de los padres que tenían niños en los primeros años de la E.G.B (Enseñanza General Básica), su visita era constante, ellos se hacían presentes en la escuela en todo momento y por cualquier motivo. En algunas situaciones su presencia llegaba a ser invasiva, especialmente para la maestra del primer año. En el caso de los padres que tenían hijos en el 2° ciclo de la E.G.B, su participación en la escuela y en relación con el maestro era moderada, se involucraban cuando se los invitaba a participar y acudían a las reuniones de padres cuando eran convocados.

Pero la presencia de los padres con hijos en el tercer ciclo era casi nula. Esto se hacía evidente en las reuniones de padres al comienzo del año, quizás la mitad o menos de la mitad de los padres acudía a la cita con el maestro de su hijo.

Por este motivo, se hace preciso recordar que todo niño en edad escolar necesita de la compañía de la familia en su transitar por el aula. Los más pequeños precisarán un tipo de ayuda y los mayores otra, pero ambos necesitan la contención y el apoyo de los padres.

Factor sueño

Otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño. Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija. Los niños precisan dormir alrededor de diez horas en la noche. Algunos, además necesitan dormir un par de horas a la tarde. Podemos afirmar que el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental.

Cuando era maestra observaba cómo algunos alumnos (niños menores de diez años) entraban a clase muy cansados. Era habitual verlos bostezar durante las primeras horas del día. Al conversar con ellos me confesaban que se habían quedado hasta tarde mirando televisión o jugando con la computadora. En algunos casos había sido algo especial, pero en otros era normal que se acostaran a media noche. Todos sabemos que los programas en esos horarios apuntan al público adulto con vocabulario y escenas que conviene que el niño mire. También la navegación por internet, lejos de la mirada atenta de los padres, puede llevar al niño a sitios que no sean adecuados. Como dice Brenda López de Teixeira: “Los padres tienen, por obligación, que velar por todo el material que está al alcance de sus hijos; esto incluye libros, música, programas de televisión, etc”.¹ Podemos afirmar que los padres cumplen un rol importantísimo enseñando a sus hijos a organizarse teniendo un espacio para el entretenimiento, pero dejando el tiempo necesario para el descanso.

Factor alimentación

Otro de los factores es la alimentación. Muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento. En tiempo invernal hay niños que toman un vaso de jugo o alguna bebida de la heladera y salen. Esto es parte de nuestra cultura, ya que no privilegiamos el desayuno como sí privilegiamos otras comidas. Sin embargo, los profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno. Por eso, como padres y educadores, debemos enseñar a nuestros niños a revertir esta costumbre.

Sin embargo, a veces la mala alimentación no es por desorganización familiar, sino por falta de recursos. Un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual. Esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento y la falta de comprensión, entre otras cosas.

El CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil) recomienda una dieta variada que incluya estos cinco grupos de alimentos: lácteos y sus derivados; carnes legumbres y huevo; harinas y cereales; frutas y hortalizas; y, en menor medida, grasas, aceite y azúcar. Es verdad que muchas familias cuentan con escasos recursos; pero también es cierto que a veces no están bien administrados. Hay que saber elegir a la hora de comprar, por el mismo dinero se compran papas fritas que un kilo de papa, lo mismo vale una gaseosa que un litro de leche. Entonces hay que saber elegir y comprar bien. (Alianza, 2011)

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS.

Cuando un niño va a la escuela, pareciera que toda su familia fuera también a la misma. El ritmo de vida en la mayoría de los hogares comienza con el empuje para enviar a los pequeños y jóvenes a educarse. El rendimiento escolar, o también llamado rendimiento académico, es aquél que muestra las calificaciones de las evaluaciones obtenidas por un alumno durante un curso escolar. La evaluación se centra en detectar cuánto ha aprendido y si sabe utilizar estos conocimientos.

Múltiples factores pueden contribuir tanto positiva como negativamente con el rendimiento escolar. Uno de los más importantes es el grado de preparación que tengan los maestros y los métodos educativos que utilice, pero desde luego, la familia y la actitud del estudiante son la clave para que el aprendizaje se dé en las mejores condiciones. Pero ¿Qué podemos hacer en casa? Algunas de estas pautas pueden ayudar:

- Ayudarles a planificar el tiempo de estudio y de ocio. Los niños pasan mucho tiempo en la escuela, es importante que tengan otro tipo de actividades extraescolares para que no se agobien. Un buen ambiente para estudiar debe ser tranquilo, sin interrupciones y con todo el material necesario a la mano.
- Una buena alimentación y suficientes horas de sueño son la base del aprendizaje. Un estudiante con hambre o adormilado no puede comprender los conocimientos que se le están impartiendo. Debemos insistir en el desayuno y en el descanso. Un estudiante debe dormir un promedio de entre 8 y 10 horas diarias.
- Regular responsablemente el uso de los video-juegos y tiempo de TV, ya que suelen instalarse frente a su interminable programación dejando de lado las responsabilidades escolares.
- Exígele el uso de la agenda escolar, ya que ayuda a mantener un buen contacto entre la familia y la escuela. Incidencias, citas o deberes asignados deben estar reflejados allí. Revisa sus libretas, libros y material en general de trabajo, así llevarás una idea del orden y la presentación personal.
- Un tiempo diario de lectura es fundamental. Según los temas que puedan agradarle se le pueden dar materiales para leer como revistas, cuentos, artículos, periódicos, libros de historias, etc. Esto ampliará su comprensión lectora y contribuirá a retener los conocimientos, que es la acción básica del aprendizaje.
- Alimentar su motivación haciéndole ver que lo que está aprendiendo hoy, será de gran provecho para sus proyectos del mañana. Aunque a edades tempranas aún no sabe lo que se hará en el futuro, su cultura general y su formación integral le abrirá puertas laborales y profesionales de las cuales dependerá.
- Si ha tenido bajas calificaciones es muy importante darle ánimos e insistirle en que debe prepararse mejor.
- No debemos juzgar solamente por las notas ya que, muchas veces hay factores puntuales que pueden incidir en el rendimiento escolar como problemas familiares, enfermedades, inasistencias, cambios de docentes, etc. Por lo tanto, no debemos hacer una tragedia con un boletín, sino citarnos inmediatamente con su tutor y planificar una nueva estrategia para los siguientes trabajos diarios y evaluaciones. (Educación, 2010)

f. METODOLOGÍA

CIENTÍFICO.- Es el método destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre. El método científico, permitirá conocer la realidad del problema, aportar y orientar en la construcción y sustento del marco teórico, objetivos, comprobar los resultados, establecer conclusiones y proponer algunas recomendaciones.

DEDUCTIVO.- Es aquél método que parte de los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez. Este método contribuirá a analizar casos particulares para establecer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar desde una perspectiva general, servirá para ubicarse sistemáticamente en la problemática existente en el centro educativo investigado.

INDUCTIVO.- Este método va de lo particular a lo general. El método inductivo se lo emplea cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular. Por medio de este método se podrá hacer el estudio del grupo de niños y niñas investigados, tomando en cuenta su procedencia, su edad cronológica, su sexo, además, ayudará en la identificación del problema y a seleccionar la información más relevante y científica para consolidar el tema.

ANALÍTICO.- Es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Se utilizará para analizar, organizar, procesar, interpretar y sintetizar la información obtenida de la investigación de campo, la misma que estará representada en tablas de frecuencia y los porcentajes alcanzados.

SINTÉTICO.- Es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis. En otras palabras debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. Servirá para hacer un análisis y síntesis de los resultados obtenidos en el trabajo de campo y llegar a conclusiones y lograr recomendaciones adecuadas.

MODELO ESTADÍSTICO.- Para la elaboración de la presente investigación se utilizará la Estadística Descriptiva la cual se dedica a recolectar, ordenar, analizar y representar un conjunto de datos, con el fin de describir apropiadamente las características de este.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

ENCUESTA.- Dirigida a los padres de familia de los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para determinar los Hábitos Alimenticios.

OBSERVACIÓN DIRECTA.- Dirigida a los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para observar los hábitos alimenticios.

TEST DE LORENZO FILHO, Aplicado a los niños y niñas de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja, Parroquia El Valle, para valorar el Rendimiento Escolar.

POBLACIÓN

Estará conformada por un total de 25 niños, 28 niñas, 53 padres de familia y dos maestras de Preparatoria de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Filomena Mora de Carrión” de la Ciudad de Loja.

**PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA
ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN”**

PARALELOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL	PADRES DE FAMILIA	MAESTRAS
“A”	13	15	28	28	1
“B”	12	13	25	25	1
Total:	25	28	53	53	2

FUENTE: Registro de matrículas de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”

ELABORACIÓN: Diana Marisol Maza Gahona

g. CRONOGRAMA

N.	FECHA ACTIVIDADES	2014				2015						
		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
1	Selección y definición de problema objeto de estudio											
2	Elaboración del Proyecto											
3	Rectificaciones del proyecto											
4	Aplicación de Encuestas, observación directa y Test.											
5	Verificación de objetivos											
6	Presentación del primer borrador											
7	Presentación del Informe Final											
8	Revisión privada por el tribunal											
9	Sustentación y defensa de la Tesis											

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS:

Los recursos que se utilizarán en la presente investigación tenemos Institucionales, humanos y materiales, detallados así:

INSTITUCIONALES

- Universidad Nacional de Loja.
- Modalidad de Estudios a Distancia de la U.N.L.
- Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la U.N.L.
- Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.

HUMANOS

- Autoridades de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja.
- Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia.
- Autoridades de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.
- Docentes de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.
- Padres de familia de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.
- Niños y niñas de primer año de la Escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.

MATERIALES

- Computadora
- Materiales de escritorio
- Memory flash
- Libros
- Revistas
- Documentos
- Impresora

PRESUPUESTO:

DETALLES	VALORES
Bibliografía	120,00
Servicio de internet	80,00
Útiles de escritorio	120,00
Copias	60,00
Texto borrador	80,00
Texto definitivo de la tesis	120,00
Empastados y anillados	130,00
Impresiones	200,00
Movilización y hospedaje	1000,00
Imprevistos	400,00
TOTAL	2310,00

FINANCIAMIENTO

Los gastos generados en el presente trabajo de investigación serán solventados en su totalidad por la investigadora.

i. BIBLIOGRAFÍA

- BARTOLOMÉ CUEVAS, Rocío. (1997). *Manual del educador infantil*. Volumen 2. McGRAW.
- BORRAS, Lluís. (2002). *Manual del educador de preescolar*. Volumen 3. Parramón Editores. España. Pág.
- MORRISON, George. (2004). *Educación infantil*. 9na. Edición. España. Pág. 302.
- André, Ezequiel (1978), *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*, Editorial Grijalbo, México.
- HURLOCK, Elizabeth. *Desarrollo psicológico del niño*. McGraw-Hill. México.

WEBGRAFÍA

- Alianza, P. (2011). [www.publicaciones.net](http://www.publicaciones.net/publicaciones.net/factores.html). Recuperado el 11 de 2014, de <http://www.publicaciones.net/factores.html>
- Altura, S. d. (2009). <http://www.saluddealtura.com>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>
- Alvarado, I. (2010). <http://www.unicef.org>. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Andes, U. d. (2009). www.servidor-opsu. Recuperado el 2014, de http://servidor-opsu.tach.ula.ve/alum/pd_6/e_nutric/pag/habi.html
- Apsicat. (2013). www.Apsicat.com. Recuperado el 2014, de <http://www.apsicat.com/sitio/articulos/44-salud-emocional/74-ique-son-los-habitos.html>
- Carmen, Q. (2009). <http://repositorio.ulead.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/26000/806/1/T-ULEAM-05-0134.pdf>
- Educación, C. d. (2010). <http://www.cosasdeeducacion.es>. Recuperado el 2014, de <http://www.cosasdeeducacion.es/como-mejorar-el-rendimiento-escolar-de-los-ninos/>
- Fátima, B. (07 de 2009). www.eumed.net. Recuperado el 2014, de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm>

- Liana, I. (2013). <http://www.laloncherademihijo.org>. Recuperado el 2014, de <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>
- Macías, A. (09 de 2012). <http://www.scielo.cl>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Mayra, G. (2013). <http://repo.uta.edu.ec>. Recuperado el 11 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/6804/FCHE-EP-507.pdf?sequence=1>
- Mendoza, G. (2012). <http://repositorio.unemi.edu.ec>. Recuperado el 10 de 2014, de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf>
- Webconsultas. (2009-2013). Webconsultas. Recuperado el 09 de 2014, de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/ensenar-buenos-habitos-alimentarios-nino-942>
- Wikipedia. (05 de 10 de 2014). <http://es.wikipedia.org>. Recuperado el 30 de 10 de 2014, de http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria
- Wikipedia. (10 de 2014). www.wikipedia.org. Recuperado el 2014, de http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_%28psicolog%C3%ADa%29

j. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE, PARA DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Estimado padre de familia, dígnese en contestar las siguientes preguntas:

1. Seleccione el concepto de Hábitos Alimenticios

- a. Son parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. ()
- b. Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. ()
- c. Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales. ()

2. ¿Cuántas comidas diarias ingiere su niña o niño?

- a. Una ()
- b. Dos ()
- c. Tres ()
- d. Cuatro ()
- e. Cinco ()

3. ¿Cree usted que los hábitos alimenticios inciden en el Rendimiento Escolar?

Si ()

No ()

4. ¿Considera usted que su hijo o hija está bien alimentado?

Si ()

No ()

¿Por qué?.....

5. ¿Cuál de las siguientes opciones se debe mantener para crear buenos hábitos alimenticios?

a. Tener un ambiente positivo, tranquilo, libre de peleas o gritos. ()

b. Reunirse con la familia u otros niños durante las comidas. ()

c. Tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. ()

d. Comer con la televisión o con juguetes en la mesa. ()

e. Lavarse las manos y agradecer por los alimentos. ()

f. Se debe alimentar al niño con apuro o brusquedad. ()

g. Dar recompensas por comer toda la comida. ()

6. ¿Qué actitud toma usted cuando su hijo o hija se niega a comer lo que usted le prepara?

a. Lo castiga ()

b. Lo obliga ()

c. No hace nada (Indiferente) ()

d. Otros ()

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia

TEST DE LORENZO FILHO DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN” DE LA CIUDAD DE LOJA, PARROQUIA EL VALLE, PARA VALOR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

TEST A.B.C. DE LORENZO FILHO

INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN

TEST 1

Reproducción de Figuras

MATERIALES

- Tres modelos de figuras
- Lápiz
- Reloj

TÉCNICA

Tiempo de exposición de cada modelo, 1 minuto mientras el niño lo dibuja.

CONSIGNA

Toma este lápiz. Haz en este papel una figura igual a esta (□) (1 minuto). Muy bien; ahora haz otra igual a esta (◇) (1 minuto). Ahora esta última (▭) (1 minuto). Muy bien. Cada modelo se mantiene a la vista del niño, mientras este realiza la tarea.

TEST 2

Evocación de Objetos

MATERIALES

- Láminas de figuras
- Reloj

CONSIGNA

(Presentando al revés del cartón); del otro lado de este cartón hay figuras muy bonitas. Voy a dar vuelta al cartón y vas a mirar las figuras sin decir nada. Después que yo esconda las figuras, tú dirás los nombres de las cosas que viste. (Después de exponer el cartón durante 30 segundos y de haberlo dado vuelta nuevamente, escondiendo las figuras): ¿Qué es lo que viste? (Si el niño fuese tímido, agréguese): Di ¿Qué viste? ¿Qué más?... ¿Qué más?... (Si el niño indica la numeración a la vista del cartón). Espera, dílos cuando yo te mande.

OBSERVACIÓN

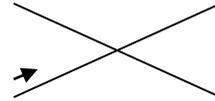
Se toma nota de los nombres dichos por el niño. Ellos, muchas veces, denunciara deficiencia de vocabulario, repetición automática o escaso control de la imaginación.

TEST 3

Reproducción de Movimientos

MATERIAL

- Lápiz



TÉCNICA

El examinador se ubica en el lado derecho del niño, apunta con el dedo índice al frente, teniendo el brazo un poco doblado.

CONSIGNA

Mira bien lo que mi dedo va a hacer aquí (reproduce en el aire la figura a). Haz ahora con tu dedito lo que hice yo con mi dedo. Bien, ahora, dibuja en este papel la figura que hiciste en el aire. Después que el niño haya dibujado: Ahora, otra figura; haz esto con tu dedo (reproduce en el aire la figura b). Bien, ahora dibuja en el papel la figura que hiciste en el aire. Después que el niño haya dibujado: Ahora la última. Haz esto (reproduce en el aire la figura c.) Muy bien, Ahora haz en el papel esa última figura que hiciste en el aire.

TEST 4

Evocación de Palabras

CONSIGNA

Voy a decir siete palabras. Presta mucha atención, porque después tendrás que decir las tú también.

ESCUCHA

ÁRBOL, SILLA, PIEDRA, FLOR, CASA, MESA, CARTERA.

Repite ahora lo que te dije (si el niño se detuviese en la enumeración): muy bien; ¿Qué más?

OBSERVACIÓN

Pronúnciese con voz natural, sin cadencia ni énfasis. Anótense las palabras que diga el niño, con sus errores eventuales.

TEST 5

Evocación de un Relato

CONSIGNA

A ti te gustan los cuentos, ¿no es cierto? Voy a contarte uno. Presta atención, porque después me vas a contar el mismo cuento (Pausa): “MARÍA COMPRO UNA MUÑECA DE LOZA. LA MUÑECA TENIA LOS OJOS AZULES Y UN VESTIDO AMARILLO, PERO EL MISMO DÍA EN QUE MARÍA LA COMPRO, LA MUÑECA SE CAYO Y SE PARTIÓ, MARÍA LLORO MUCHO”

(Pausa)

Ahora cuéntame este cuento (Si el niño iniciase la narración y vacilase): ¿Qué más?

OBSERVACIÓN

Anótese la narración del niño.

TEST 6

Repetición de Palabras

CONSIGNA

Di en voz alta: “Caballero” (pronúnciese lentamente, pero sin recalcar las sílabas).
Muy bien. Ahora voy a decir otras palabras y tú las iras repitiendo:

CONTRATIEMPO

CONSTANTINOPLA

INCOMPRENDIDO

INGREDIENTE

NABUCODONOSOR

COSMOPOLITISMO

PINTARRAJEADO

FAMILIARIDADES

SARDANÁPALO

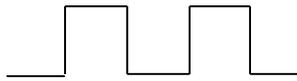
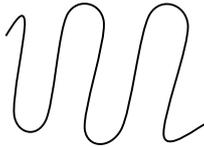
TRANSIBERIANO

(Después de cada palabra, el examinador espera la repetición por el niño, anotando las palabras que fueron mal reproducidas. Si el niño hablase en voz baja, se le debe decir ¡”más alto”! Si atropelladamente, se debe aconsejar, ¡”más despacio”!)

TEST 7

Corte de un Diseño

MATERIAL



CONSIGNA

Va a cortar este dibujo lo más rápidamente que puedas, pasando la tijera exactamente por el medio de la raya. (Se indica la operación, dando un ligero corte en el comienzo del trazo sinuoso; se coloca la tijera sobre la mesa). Puedes empezar (1 minuto) ¡Para! Muy bien. (Si, por acaso, desde el comienzo, el niño no ha comprendido la orden, se debe repetir la fórmula verbal, sin alterarla).

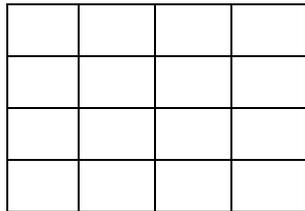
TEST 8

Punteado

MATERIALES

👉 Reloj.

👉 Lápiz azul grueso.



CONSIGNA

Va ha hacer un puntito bien fuerte en cada cuadrado de estos, lo más rápidamente posible. Así. . . (Se hacen tres puntitos en los primeros cuadrados de la línea superior. Se pone al papel en posición conveniente para el niño y se le entrega el lápiz) ¡Empieza! (Se marca 30 segundos) ¡Para!

OBSERVACIÓN

Si el niño hiciera rayitas y crucecitas en vez de puntos, se le debe observar, sin interrumpir el trabajo. No quiero rayitas, quiero un puntito en cada casilla, como yo te enseñe.

EVALUACIÓN

TEST 1

Coordinación Visomotora

Cuadro perfecto, o dos lados apenas sensiblemente mayores, con todos los ángulos rectos; el rombo con los ángulos bien observados y la tercera figura reconocible.....	3 puntos
Cuadrado con dos ángulos rectos y demás figuras reconocibles.....	2 puntos
Las tres figuras imperfectas, pero desemejantes.....	1 punto.
Las tres figuras (tentativas) iguales entre sí, o alguna figura inventada.....	0 puntos

TEST 2

Memoria Inmediata

Si nombra las siete figuras.....	3 puntos
Si nombra de 4 a 6 figuras.....	2 puntos
Si nombra de 2 a 3 figuras.....	1 punto.
Si nombra 1 figura o ninguna.....	0 puntos

Nota:

No importa la exactitud de la denominación, sino la evocación del objeto.

TEST 3
Memoria Motora

La evaluación se hará por las figuras dibujadas y en la siguiente forma:

- Buena reproducción de las tres figuras..... 3 puntos
- Buena reproducción de dos figuras y reproducción regular de una, o reproducción regular de las tres..... 2 puntos
- Mala reproducción de todas las figuras, pero de modo de diferenciarlas; o reproducción regular de dos, invertida la una..... 1 punto.
- Inversión de dos figuras o de las tres; o reproducción idéntica para las tres..... 0 puntos

TEST 4
Memoria Auditiva

- Repetición de las 7 palabras..... 3 puntos
- Repetición de 4 a 6 palabras..... 2 puntos
- Repetición de 2 a 3 palabras..... 1 punto.
- Repetición de una sola palabra, ausencia de repetición o enumeración de una serie completamente distinta..... 0 puntos

TEST 5
Memoria Lógica

Si la repetición mencionase las tres acciones capitales (compro, partió, lloro) y asimismo los tres detalles (de loza, ojos azules, vestido amarillo)

Si las tres acciones y un detalle..... 3 puntos

Si tan solo las tres acciones, o dos acciones y detalles..... 2 puntos

Si tan solo las tres acciones o dos acciones y detalles..... 1 punto

Si dos acciones, o una acción y detalles..... 0 puntos

TEST 6
Pronunciación

9 a 10 palabras..... 3 puntos

5 a 8 palabras..... 2 puntos

2 a 4 palabras..... 1 punto

Una o ninguna..... 0 puntos

TEST 7
Coordinación Motora

La evaluación tendrá en cuenta la cantidad y la calidad del trabajo. Así:

Si corta más de la mitad de cada diseño en el tiempo indicado de un minuto para cada uno, sin que se haya salido del trazo..... 3 puntos

Si corta más de la mitad, saliéndose del trazo, o respetando menos de la mitad del trazo.....2 puntos

Si corta con regularidad relativa, hasta la mitad, en uno de los diseños, y parte del otro..... 1 punto

Si no responde al diseño en modo alguno..... 0 puntos

TEST 8
Atención y Fatigabilidad

Se cuentan los puntitos, excepto los que hubiesen sido hechos por el examinador para la demostración inicial de la técnica. Se computan todos los puntitos, aun cuando haya más de uno en el mismo cuadrado, pero no las rayitas. Se evalúa así:

Más de 50 puntitos..... 3 puntos

De 26 a 50 puntitos..... 2 puntos

De 10 a 25 puntitos..... 1 punto

Menos de 10 puntitos..... 0 puntos

DIAGNOSTICO PSICOPEDAGÓGICO

Fecha:.....

Año Lectivo: 2014 - 2015

Ciudad:.....

Nombre del alumno:.....

Escuela:.....

Nacionalidad:.....

RESULTADOS	TEST	1 CVM	2 MJ	3 MM	4 MA	5 ML	6 PR	7 CM	8 AF
	PUNTAJES								

ESTIMACIÓN DE LA MADUREZ Y PRONÓSTICO DE APRENDIZAJE

PUNTAJE	NIVELES DE MADURACIÓN	PRONOSTICO DE APRENDIZAJE
17 o mas	Superior	Aprenderá lectura y escritura: En un semestre, sin dificultad ni cansancio.
16 a 12	Medio	En un año lectivo, normalmente
11 o menos	Inferior	Con dificultad. Necesitará asistencia especial.
7 o menos	Más bajo	Completo fracaso en la enseñanza común. Necesitará asistencia especial.

FOTOGRAFÍAS

EXTERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN”



Fuente: Escuela de Educación Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

INSTALACIONES DE LA PARTE INTERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “FILOMENA MORA DE CARRIÓN”



Fuente: Escuela de Educación Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

PRIMER GRADO, PARALELO "A"



Fuente: Escuela de Educación Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

PRIMER GRADO, PARALELO "B"



Fuente: Escuela de Educación Básica "Filomena Mora de Carrión"
Elaboración: Diana Marisol Maza Gahona

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINAS
PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	vi
ESQUEMA DE TESIS.....	vii
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
f. RESULTADOS.....	27
g. DISCUSIÓN.....	42
h. CONCLUSIONES.....	44
i. RECOMENDACIONES.....	46
LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.....	48
J. BIBLIOGRAFÍA.....	77
K. ANEXOS.....	79
PROYECTO DE TESIS.....	79
a. TEMA.....	80
b. PROBLEMÁTICA.....	81
c. JUSTIFICACIÓN.....	84
d. OBJETIVOS.....	86
ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO.....	87
e. MARCO TEÓRICO.....	88
f. METODOLOGÍA.....	124
g. CRONOGRAMA.....	127

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	128
i. BIBLIOGRAFÍA	130
j. ANEXOS	132
FOTOGRAFÍAS	147
ÍNDICE	149