UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO:

"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013".

Tesis previa a la Obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

LUCIA DE LOS ANGELES CORONEL QUIZHPE

DIRECTORA:

CARMEN ALICIA AGUIRRE VILLACÍS, Mg. Sc

LOJA- ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

Doctora
Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado y orientado detenida y minuciosamente durante su desarrollo la Tesis titulada: **"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013",** realizada por la postulante: **Lucia de los Ángeles Coronel Quizhpe.**

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

Loja, Marzo del 2013

Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Lucía de los Ángeles Coronel Quizhpe declaro ser autor(a) 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.

AUTOR: Lucía de los Ángeles Coronel Quizhpe

FIRMA: .....

CÉDULA: 1103319826

FECHA: Loja, Abril de 2013

AGRADECIMENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a la Modalidad de Estudios a Distancia, de manera especial al personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia por sus valiosos conocimientos impartidos.

A la Dra. Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc. Directora de Tesis, por su valioso aporte en la asesoría, orientación y dirección del presente trabajo de investigación.

A la Directora, Personal Docente - Administrativo de la Escuela “Luis Antonio Erique”, del Barrio el Plateado, de la ciudad de Loja; y de manera muy especial a los niños y padres de familia; por su colaboración y aporte en el presente estudio.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso, por haberme brindado la paciencia, fortaleza y sabiduría para lograr con éxito todo lo que me he planteado en la vida.

A mi esposo Edgar por su fe y apoyo incondicional, impulsor de este logro académico.

A mis hijos Camila y Edgar Iván quienes son el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más apreciados ideales de superación.

Lucia de los Ángeles

ESQUEMA DE TESIS

- PORTADA
- CERTIFICACIÓN
- AUTORÍA
- AGRADECIMIENTO
- DEDICATORIA
- ESQUEMA DE TESIS

a. Título

b. Resumen

(Summary)

c. Introducción

d. Revisión de Literatura

e. Materiales y Métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

j. Bibliografía

k. Anexos:

a. TÍTULO

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “LUIS ANTONIO ERIQUE” DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013”.

b. RESUMEN

La presente investigación denominada **"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013".** Se realizó de acuerdo a las exigencias del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

El Objetivo General se sustentó en: Dar a conocer a las maestras y padres de familia la importancia que tiene la alimentación en los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica

Los métodos y técnicas que se utilizaron en la recopilación y análisis de datos fueron: El científico, inductivo-deductivo, analítico y descriptivo. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la encuesta a los padres de familia para conocer aspectos relacionados con la Alimentación que le brindan a sus hijos e hijas; además, una guía de observación práctica, para determinar el Rendimiento Escolar en los niños de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica.

Según los resultados obtenidos de la encuesta se concluye que: el 87% de padres encuestados manifestaron que la alimentación brindada a sus hijos es de un valor nutritivo Bueno y el 13% consideran que dicha alimentación la consideran Regular, lo que refleja que la mayoría de Padres brindan aunque no de manera excelente pero si una alimentación que posee los nutrientes necesarios que proveen al organismo la energía y capacidad intelectual para las actividades matutinas que realiza el niño o niña en la Escuela, esto se da debido a la preferencia por los alimentos que aunque resultan económicos existen variedades de alimentos que poseen un alto valor nutritivo, la supervisión al momento de consumir los alimentos brindados en casa y por último al que los padres han tomado conciencia de que alimentos son los necesarios e importantes para el desarrollo y rendimiento Escolar del infante.

Con la aplicación de la Guía de Observación, se concluye que el 86% de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica, obtienen un promedio equivalente a Muy Satisfactorio en el Rendimiento Escolar, el 12% Satisfactorio y el 2% Poco Satisfactorio.

SUMMARY

The present investigation called "FOOD AND ITS IMPACT ON SCHOOL PERFORMANCE OF CHILDREN OF SCHOOL, FIRST DEGREE GENERAL EDUCATION BASIC SCHOOL JOINT FISCAL" LUIS ANTONIO Erique "DEL BARRIO silver, Canton and Loja province. Period 2012-2013 ". Was performed according to the requirements of the Rules of Academic Board of the National University of Loja.

The general objective was based on: To inform teachers and parents the importance of feeding children in High School, First Grade Basic Education

The methods and techniques used in the collection and analysis of data were: Scientist, inductive-deductive, analytical and descriptive. The techniques and instruments used were: the survey to parents to learn about aspects related to food they give to their children, in addition, an observation guide practice, to determine school performance in children High School, First Basic Education Degree.

According to the results of the second survey question concerning how food is considered that parents provide their children daily?, Which determined that 87% of parents surveyed said they offered food to their children is a Good nutritional value and 13% believe that feed the Regular considered, reflecting that most parents give though not excellent but a power that has the necessary nutrients that provide the body with energy and capacity intellectual for morning activities conducted by the child in the school, this occurs because of the preference for foods that are cheap but there are varieties of foods that have high nutritional value, supervision when consuming food provided at house and finally the parents have become aware that foods are necessary and important for the development of the infant and school performance.

With the implementation of the Observation Guide, we conclude that 86% of children of Preparatory Basic Education First Degree, equivalent to an average gain Very Satisfactory school performance, 12% and 2% Satisfactory Soon satisfactory.

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación cuyo tema es: **"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013".**

La Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de una balanceada y nutritiva alimentación que tengamos durante la vida. Las comidas saludables ayudan a que los niños se concentren más en la escuela, favoreciendo el aprendizaje. Esta capacidad que poseen determinados alimentos estaría vinculada con la posibilidad de estimular los neurotransmisores cerebrales que activan la memoria y a la vez la energía necesaria para un buen desarrollo escolar. Una buena alimentación repercute directamente en la salud física y mental y por ende en la vida del hombre, de esto dependerá la capacidad intelectual y habilidades físicas con el que se desarrolle para cumplir sus sueños y metas.

El Rendimiento Escolar se lo considera como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. El Rendimiento Escolar sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el estudiante, sino también engloba a las habilidades, destrezas, ideales, intereses, que el niño desarrolle en la escuela ya sea para el éxito o fracaso escolar del mismo. El Rendimiento Escolar esta íntimamente relacionado con una buena alimentación no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo de destrezas y el aprendizaje; un buen ambiente escolar, unido a una alimentación balanceada y saludable para el niño, son elementos indispensables para el Rendimiento Escolar.

Para la realización de la presente investigación se estructuró como objetivo específico: Determinar si la alimentación incide en el rendimiento Escolar de los niños de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique” del Barrio el Plateado, cantón y provincia de Loja, Periodo 2012-2013. Los métodos que se utilizaron en la recopilación y análisis de datos fueron: El Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico y Descriptivo. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la Encuesta a los Padres de Familia para conocer aspectos relacionados con la Alimentación que le brindan a sus hijos e hijas; además, una Guía de Observación , para determinar el Rendimiento Escolar en los niños y niñas de Preparatoria,

Primer Grado de Educación Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique” del Barrio el Plateado de la ciudad de Loja.

En el Marco Teórico se estructuraron dos capítulos, en el primer capítulo: **LA ALIMENTACIÓN**, en el mismo aborda las siguientes temáticas: Conceptualización, los Alimentos, Como se Clasifican los alimentos, Tipos de Alimentos y sus funciones, Conservación de los alimentos, Alimentación saludable, la Dieta, Alimentación Saludable de acuerdo con la edad del niño, el desayuno fundamental para el desarrollo del niño, la Nutrición, Definición, los ritmos alimentarios, Aprender a comer, -trastornos del comportamiento alimentario, falta de apetito.

En el segundo Capítulo: **EL RENDIMIENTO ESCOLAR**, abordando temas como: Generalidades, Definición, Habilidades sociales, Desarrollo Escolar, Factores que intervienen en el Rendimiento Escolar, Bajo Rendimiento Escolar, Aprovechamiento Escolar, Salud del niño Escolar, Alimentación Saludable y Rendimiento Escolar, Hábitos saludables para iniciar las clases, Como mejorar el Rendimiento Académico, Que deben comer los niños para mejorar su Rendimiento Escolar y Aspectos prácticos para aprender.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

LA ALIMENTACIÓN

DEFINICIÓN

“A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea con los elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que está directamente relacionada con su supervivencia diaria. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser

humano).” [1]

LOS ALIMENTOS

“Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los alimentos son mezclas naturales de sustancias nutritivas. Las sustancias nutritivas son: el agua, las sales minerales, los glúcidos, las proteínas, los lípidos y las vitaminas. Estas sustancias se encuentran en distintas cantidades, determinando el tipo de alimento. El alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

- Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
- Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés fruitivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las

[1] : http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php#ixzz2Iub6XzgH

funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos."[2]

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

"Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

1º.- LECHE Y DERIVADOS.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

2º.- CARNE, PESCADO Y HUEVOS (PROTEÍNAS).

Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3º.- CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS (HIDRATOS DE CARBONO).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y

[2] http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm

proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4º.- FRUTAS Y VERDURAS.

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5º.- ACEITES, MARGARINAS, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS DERIVADOS DEL CERDO (LÍPIDOS).

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso

para el cuerpo. Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc... Tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

6º.- BEBIDAS.

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio). Las

bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes."[3]

TIPOS DE ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES EN EL ORGANISMO

"La Química orgánica desempeña un papel importante en nuestra vida diaria, los alimentos, las fibras textiles con las que se confecciona la ropa; los plásticos, la gasolina, el alcohol, los jabones entre otros productos que utilizamos, pertenecen al grupo de los compuestos orgánicos, naturales o sintéticos. Los compuestos orgánicos existentes en los organismos vivos presentan un elemento fundamental: el carbono. " Toda sustancia que se ingiere o se incorpora al organismo para obtener energía química o reponer ciertos componentes es un alimento. Nuestra alimentación se constituye básicamente por diversos compuestos:

- **Carbohidratos o glúcidos**

Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía del organismo; por tanto son los nutrientes que más necesita consumir, están compuestos por oxígeno, hidrógeno y carbono.

[3] *www.slideshare.net/.../**clasificacion-de-los-alimentos***

Los carbohidratos se acumulan como glucógeno en el hígado y los músculos. Normalmente, se requiere un promedio diario de 450g de carbohidratos, pero ese valor varía entre 300 y 800g, según el consumo de energía de cada persona. Cuando los carbohidratos se metabolizan en el organismo, sus estructuras se dividen en unidades menores de la sustancia llamada glucosa, que es soluble en agua y por eso puede pasar a la sangre y ser llevada a las células. La glucosa se consume en las células en presencia del o oxígeno que viene de los pulmones y así se libera la energía necesaria para todas las actividades que realizamos.

- **Lípidos (grasas o aceites)**

La mayoría de los lípidos se constituyen por oxígeno, hidrógeno y carbono. Algunos lípidos, llamados lípidos compuestos, tienen estructuras que incluyen fósforo y nitrógeno. Los seres vivos emplean estos compuestos como reservas de energía, que aprovechan cuando no tienen glúcidos disponibles. Los lípidos poseen una característica notable: no se disuelven en agua. Las grasas y los aceites son dos tipos de lípidos que pueden encontrarse en sustancias como el cacahuate y el cártamo, y en animales como el cerdo y la ballena. Las grasas son también alimentos energéticos que, metabolizados, se transforman en el organismo en sustancias llamadas ácidos grasos y glicerina. Un gramo de grasa que se quema en la célula proporciona más energía que un gramo de carbohidratos.

- **Proteínas**

Las proteínas están presentes en todos los tejidos vivos ya sean de plantas o animales. Los tejidos de semillas, carne sin grasa, órganos vitales, piel y cabello contienen mayor proporción de tejido proteínico que los tejidos grasos.Las proteínas constituyen una clase importante de alimentos para los animales, pues estos no pueden sintetizarlos a partir de compuestos nitrogenados inorgánicos sencillos y las grasas y los carbohidratos no llenan las mismas funciones. Los animales dependen del reino vegetal para la obtención de los compuestos nitrogenados que requieren para sus músculos, órganos, piel y sangre.

- **Sales minerales**

Las sales minerales proporcionan componentes importantes. Los minerales se encuentran en los alimentos y representan el 5% de la masa corporal. Se clasifican en macroelementos o macronutrientes cuando el organismo los requiere en niveles superiores a 100g diarios, y oligoelementos o micronutrientes, si son necesarios pocos miligramos de ellos.

En la siguiente tabla se presentan algunos de ellos junto con sus funciones específicas en el organismo:

Sales Minerales	Fuentes	Funciones
Calcio	Cacahuate, leche, frijol, brócoli.	Formación de dientes, huesos.
Potasio	Plátano, frutas cítricas, tomate.	Regulador de movimientos cardiacos y contracciones musculares.
Magnesio	Cereales en grano, frutas, leche, verduras.	Buen funcionamiento de nervios y músculos.
Hierro	Avena, carne, frijol, huevo (yema).	Transporta el oxígeno hasta los tejidos.
Cinc	Mariscos, huevo, pan integral.	Formación de proteínas.

- **Vitaminas**

Se encuentran en los alimentos en cantidades muy pequeñas, pero son indispensables para regular algunas funciones del organismo humano. A diferencia de las grasas, carbohidratos y proteínas, las vitaminas no aportan energía alguna, pero su presencia es indispensable dentro del organismo para el metabolismo energético. Si faltan algunas vitaminas, se crean ciertas

deficiencias. Las vitaminas se pueden clasificar en hidrosolubles y las solubles en grasas. Las hidrosolubles (Vitaminas B y C) son las que se encuentran dentro de los líquidos de algunas frutas y verduras, leche y productos cárnicos. Este tipo de vitamina no se acumula dentro del organismo, por lo que se recomienda su consumo diario.

Las vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K) pueden ser almacenadas fácilmente dentro del organismo, por lo que no es necesario su consumo diario, pero deben consumirse en cantidades suficientes en determinados periodos. Las vitaminas solubles en grasas se encuentran en el hígado, mantequilla, crema, frutas y verduras (ya sean verdes y/o amarillas), yemas de huevo, leche nueces y en los aceites vegetales.

- **Agua**

El agua es un compuesto indispensable para la vida y el más abundante en todos los alimentos, se absorbe a nivel intestinal para luego ser transportada por la sangre a todos los demás órganos. En los organismos, el agua se encuentra en forma intracelular, como parte del protoplasma, y extracelular, como componente del líquido interticial, la linfa y el plasma sanguíneo. El agua participa en el transporte de nutrientes y productos residuales, regula la temperatura corporal y disuelve sustancias y componentes estructurales de las células."[4]

[4] *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html*

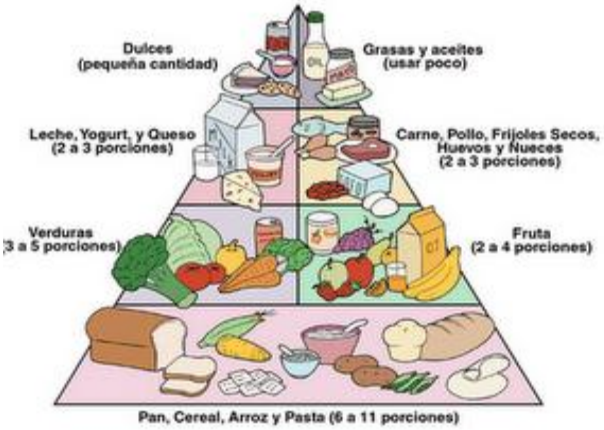
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana. La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la alimentación que tengamos durante la vida.

Una alimentación saludable debe cubrir los siguientes puntos:

- Que tenga alimentos de todos los grupos, en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida.
- Que sea variada para que se consuman todos los nutrimentos, evitar que sea monótona.
- Debe ser al gusto de la persona y de acuerdo con sus costumbres.
- Comer con moderación de todos los alimentos.

PIRAMIDE ALIMENTICIA



La pirámide se lee de abajo hacia arriba, siendo de mayor importancia el grupo de cereales (6 a 11 raciones diarias), seguido de las frutas y verduras (3 a 5 raciones), carne y productos de origen animal (2 a 3 porciones), y finalmente grasas y azucares que deben usarse con moderación. El número de raciones dependerá de los requerimientos y actividad física de cada persona."[5]

LA DIETA

"La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta."[6]

EL DESAYUNO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. "La alimentación que efectúan gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un

[5] *www.bajale.org/docs/talleres/**alimentacion**_nutricion.pdf*
[6] www.zonadiet.com/alimentacion/**dieta**.htm

aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades."[7]

[7] www.eluniverso.com/2010/04/20/1/.../**desayuno**-**ideal**-escolares.html

LA NUTRICIÓN

"La nutrición es un proceso involuntario e inconsciente. Se produce en el interior del organismo y consiste en la transformación de los alimentos para que las células reciban los nutrientes necesarios

Los nutrientes que nuestro organismo precisa se encuentran, fundamentalmente, escondidos en los alimentos que tomamos, por este motivo, un cuerpo bien nutrido es consecuencia de una persona bien alimentada. No sucede lo mismo al contrario, lo que popularmente se ha dado en llamar estar bien alimentado no siempre implica estar bien nutrido. Los alimentos que ingerimos así como la forma de ingerirlos y de revestirlos (cocinarlos) es determinante para poder afirmar si disponemos de un organismo bien o mal nutrido.

La nutrición es la encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta."[8]

[8] www.**nutricion**.org/

CAPÍTULO II

RENDIMIENTO ESCOLAR

DEFICINIÓN

"El rendimiento escolar sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza - aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar.

Consideramos que en el rendimiento educativo intervienen una serie de factores entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar entre otros.

Hay que aclarar que la acción de los componentes del proceso educativo, solo tienen afecto positivo cuando el profesor logra canalizarlos para el cumplimiento de los objetivos previstos, aquí la voluntad del educando traducida en esfuerzo es vital, caso contrario no se debe hablar de rendimiento."[9]

DESARROLLO ESCOLAR

"La orientación para el desarrollo escolar estudia los conocimientos, teorías

[9] CASULO, Alicia Beatriz "Educación Cívica", Buenos Aires, Santillana (1981)

y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que fundamentan el diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas que, desde la perspectiva diagnóstica, preventiva, evolutiva y de la potenciación personal, incrementan en los estudiantes sus procesos cognitivos y meta-cognitivos, conocimientos, habilidades y actitudes, y contribuyen así a su éxito académico a lo largo de la vida, así como al desenvolvimiento de su contexto y de la sociedad en general.

En la educación básica, se trata de compensar las carencias a través de programas de apoyo para alumnos que presentan dificultades escolares. Lo anterior no sólo es característico en las instituciones oficiales, sino que podría probablemente reconocerse, desde el punto de vista del autor, como un evento social que prevalece con la misma intensidad a las instituciones educativas particulares.

Contrariamente a la tendencia tradicional de explicar el rezago educativo por los factores extraescolares pobreza, regímenes políticos desinteresados en la educación, en estos casos las acciones buscan mejorar principalmente los factores intraescolares, para ello, han diseñado programas concebidos en forma integral, que abordan desde los materiales y textos escolares, hasta la capacitación y estímulos para los docentes, pasando por inversiones en

infraestructura, fortalecimiento institucional y mayor compromiso de la comunidad y de las familias con el proceso educativo . “[10]

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

“Otro de los factores y parecería ser el mas causante, 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.

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

[10] *www.dgri.sep.gob.mx/formatos/4_oei_10.pdf*

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."[11]

BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

"Bajo rendimiento escolar implica que el escolar manifieste conductas o características de que algo anda mal en su desempeño escolar, pueden ser bajas calificaciones, baja autoestima, retraimiento social, o desinterés por ir a la escuela para evitar sentir que "no puede con ella". Las causas de bajo rendimiento escolar son muchas, por citar algunas encontramos un ambiente

[11] *www.monografias.com › Educacion*

escolar defectuoso o poco motivante, problemas físicos del estudiante, motivación nula o deficiente."[12]

ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

"La alimentación es determinante para el buen desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso. El cerebro recibe miles de datos e información a través de los sentidos, que sirven para llevar a cabo actividades complejas de la mente: la memoria, la concentración, capacidad de análisis, la atención y el aprendizaje; para esto el cerebro necesita de sustancias químicas llamadas nutrientes. Cada uno de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) tienen funciones específicas en nuestro cerebro, algunos son parte de las neuronas y otros ayudan a que se dé la actividad cerebral. Es por ello que para asegurar un buen rendimiento académico, se debe asegurar una buena alimentación, que suministre los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro."[13]

HÁBITOS SALUDABLES PARA INICIAR LAS CLASES

"El inicio de clases marca para la familia cambios en una serie de rutinas establecidas en las vacaciones. Uno de los problemas típicos es la dificultad para lograr que los niños retomen los horarios de descanso. Sobre esto, ayuda mucho acostarlos y levantarlos a la misma hora para que formen un

[12] www.slideshare.net/esmeraldaaacosta/bajo-rendimiento-escolar-1205799
[13] http:/alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/

hábito. Asimismo, no se debe permitir que vean la televisión en la cama, pues esta debe ser únicamente para dormir. Tomar algo caliente o una ducha tibia antes de dormir, también ayuda a conciliar el sueño.

Sobre la comida, en primer lugar, los padres deben estar atentos a lo que sus hijos comen. Además, el establecer horarios regulares y evitar que piquen entre hora y hora evitará que lleguen a la mesa con desgano. No debe permitirse que los pequeños vean la televisión mientras comen. Finalmente, es importante hacerlos partícipes de la preparación de los alimentos. Se acerca el comienzo de las clases y con él, una oportunidad quizás única en el año para ordenar la dieta de los chicos hacia hábitos más saludables. En este marco, los nutricionistas destacan que la clave para una buena alimentación está en la variedad y en el equilibrio entre los distintos grupos de alimentos. Y consideran un factor crucial a la creatividad de los padres para hacer que los alimentos sanos no se tornen rutinarios para los chicos, a través del ensayo de nuevas combinaciones y sabores.

Las vacaciones suelen estar asociadas a la flexibilización de las rutinas de los hogares y el campo de la alimentación es uno de los que se ve afectados por esa realidad. Así, los alimentos que ingieren los chicos durante el receso suele ser más ricos en grasas y la cantidad y frecuencia de comidas diarias se desordena. En ese marco, el retorno de las clases representa un momento clave para recuperar o adoptar hábitos alimentarios más sanos."[14]

[14] MSP,ME,2008,Guia de Salud, Quito, Ecuador

QUE DEBEN COMER LOS NIÑOS PARA MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR

"Les sugerimos (a los nutriólogos) darles huevo con verduras y un platito de fruta", ese sería el alimento ideal, indica. Pero ahí no acaban las recomendaciones para mejorar el desempeño de los menores. La postura en los pupitres es fundamental, sobre todo para los niños que pasan mucho tiempo en muebles incómodos y mal diseñados. "Con mucho tiempo sentados en sillas o pupitres inconvenientes se genera ventilación paradójica. Aparentemente respiran bien pero su posición inadecuada —es común verlos recostados— permite la salida pero no la entrada de oxígeno y no ventilan bien, aunque hayan desayunado bien, sin oxigenación adecuada no mejoran mucho, por ello se pide que mejoren sus posturas".[15]

[15] SARAH, Dettman, 2005, Manual de Educación para la Salud, Guayaquil, Ecuador

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se aplicaron métodos y técnicas para la consecución de los objetivos planteados.

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Este método sirvió de base para el proyecto, el mismo que concibe a la realidad en permanente cambio y transformación por las contradicciones, que permitió un enfoque objetivo del problema investigado, ayudó en el planteamiento de las variables y en todo el proceso investigativo.

INDUCTIVO.- Permitió señalar las características de los diversos temas que forma parte de la investigación, conceptualizándolo y teniendo una idea general de los hechos, y con ello se llegó a las conclusiones y recomendaciones.

DEDUCTIVO.- Se aplicó durante el proceso de explicación, predicción, interpretación y/o comprensión de la esencia del objeto de estudio. Posibilitó la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, nos reveló las relaciones esenciales del objeto de investigación.

DESCRIPTIVO.- Se utilizó para procesar y descubrir la información de campo recolectada en el momento actual y luego se obtuvo el resultado y las conclusiones finales.

ANALÍTICO-SINTÉTICO.- Sirvió para hacer un desglose de los objetivos planteados que se encuentran en el problema investigado, los cuales tratan sobre la Alimentación y el Rendimiento Académico. Luego del análisis y síntesis de los resultados obtenidos se llegó a las conclusiones y se logró dar las respectivas recomendaciones adecuadas

MODELO ESTADÍSTICO.- Sirvió para someter a cálculo matemático los datos y resultados para ser interpretados.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la aplicación de estos métodos se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

ENCUESTA: Aplicada a los Padres de Familia de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica, para conocer aspectos relacionados con la alimentación que les brindan sus hijos e hijas.

GUÍA DE OBSERVACIÓN: Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica, para determinar el Rendimiento Escolar.

POBLACIÓN

Para la presente investigación se contó con 53 padres de familia, 28 niños y 25 niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de

la Escuela “Luis Antonio Erique”.

Escuela “Luis Antonio Erique”				
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	**NIÑOS**	**NIÑAS**	**TOTAL**	**PADRES DE FAMILIA**
Primer Año A	16	11	27	27
Primer Año B	12	14	26	26
TOTAL	28	25	53	53

Fuente: Secretaría de la Escuela “Luis Antonio Erique” de la Ciudad de Loja
Autora: Lucia Coronel

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DE LA CIUDAD DE LOJA PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN QUE LES BRINDAN A SUS HIJOS.

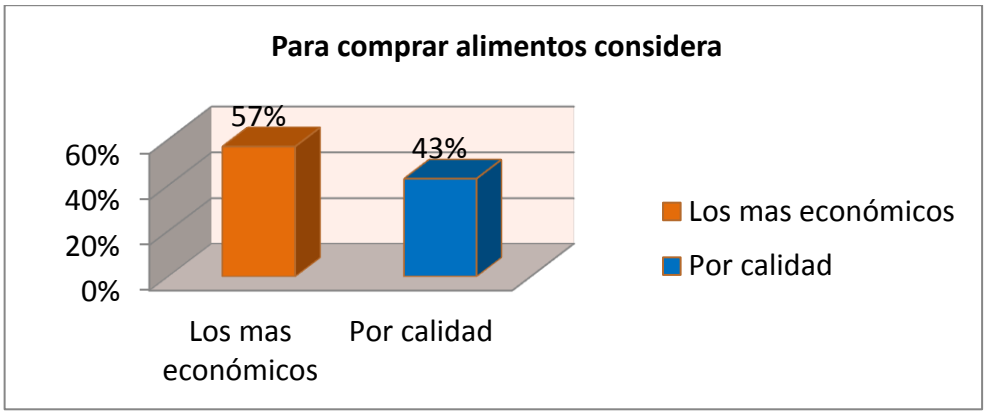
1. Para comprar alimentos considera:

CUADRO Nº 1

INDICADORES	f	%
Los más económicos	30	57
Por calidad	23	43
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 57% de Padres de Familia encuestados afirman que compran los productos más económicos y el 43% compra por su calidad.

Al momento de comprar la alimentación para nuestro consumo diario, se hace complicado adquirir todos los productos o alimentos que benefician a nuestra salud. La economía suele ser un factor relevante pero existe la ventaja que se puede encontrar productos alimenticios que suelen ser económicos pero ricos en nutrientes como es el caso de los cereales, hortalizas y verduras, de preferencia en nuestros hogares.

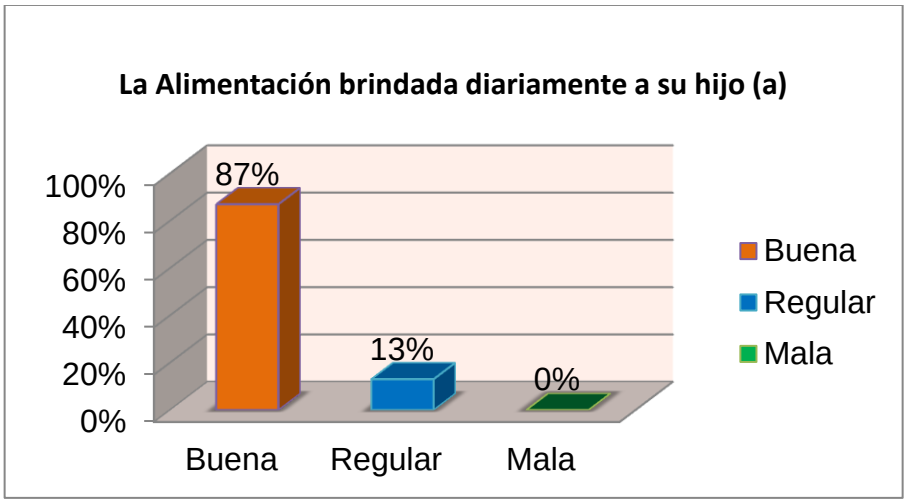
2. ¿Cómo considera la alimentación que usted proporciona diariamente a su hijo(a)?

CUADRO Nº2

INDICADORES	f	%
Buena	47	87%
Regular	6	13%
Mala	0	0
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 87% de Padres de Familia encuestados califican a la alimentación que les brindan a sus hijos como Buena y el 13% califican a la alimentación brindada como Regular.

Al hablar de una excelente o buena alimentación se refiere a que debe ser lo más variada posible, sin decir qué alimentos ni en qué cantidad. En realidad no se necesita comer de todo, solo se necesitan comer los alimentos donde se encuentran los nutrientes con las cantidades que se necesitan todos los días. Las personas que no reciben una balanceada y adecuada alimentación manifiestan ciertas irregularidades en el desarrollo y función del organismo.

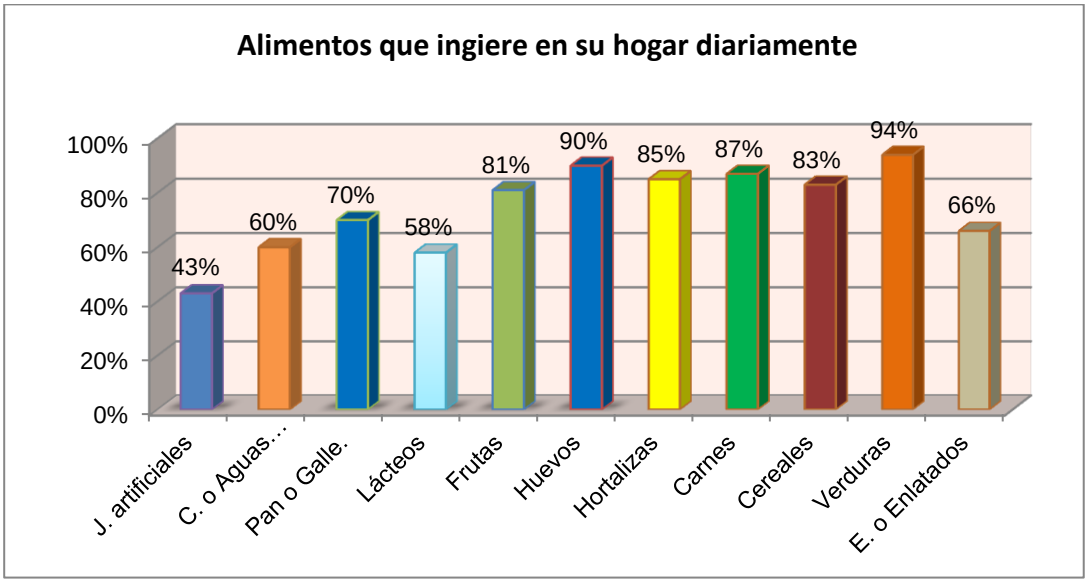
3. ¿Cuáles son los alimentos que ingiere en su hogar diariamente?

CUADRO Nº 3

INDICADORES	f	%
Jugos artificiales o gaseosas	23	43%
Café o aguas aromáticas	32	60%
Pan o Galletas	37	70 %
Lácteos	31	58%
Huevos	48	90%
Hortalizas	45	85%
Carnes	47	87%
Cereales	44	83%
Verduras	50	94%
Embutidos o enlatados	35	66%
Frutas	48	90%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 94% de padres de familia encuestados manifiestan que consumen verduras, el 90% consumen huevos, el 87% carnes, el 85% hortalizas, el

83% consumen cereales, el 81% frutas, en un 70% consumen pan o galletas, el 66% manifiestan que enlatados o embutidos, el 55% consumen frutas, el 60% consumen café o aguas aromáticas, el 58% lácteos y con un 43% de jugos artificiales o gaseosas.

Se observa un índice elevado en la preferencia por alimentos que tienen un favorable valor nutritivo para el organismo; para que la alimentación sea adecuada, hay que realizar una dieta balanceada, rica en variedad y sin excesos de alimentos. Las Hortalizas, verduras y frutas nos proporcionan la fibra, las proteínas y la energía necesaria para nuestro organismo; así también alimentos complementarios como: la leche y sus derivados, las grasas, los azúcares, las carnes y los cereales, que en porciones regulares y no excesivas aportan también nutrientes que favorecen a nuestro organismo en todas sus funciones.

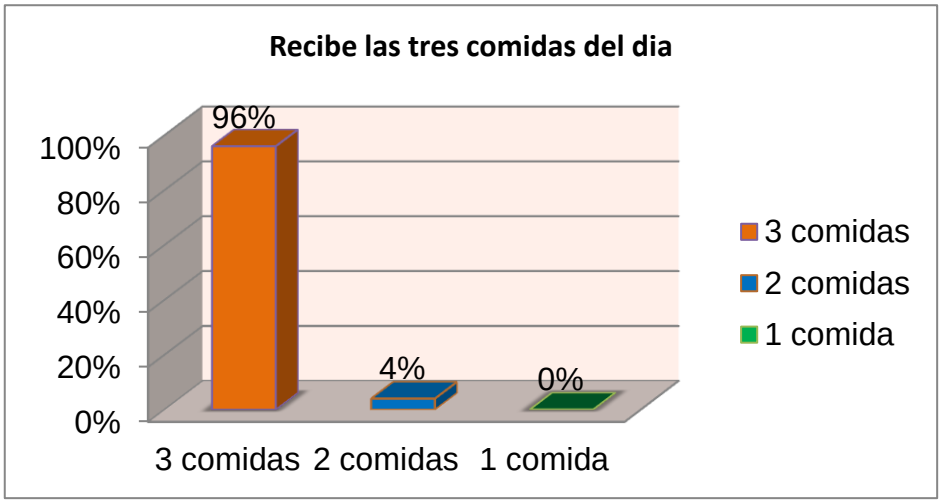
4. ¿Su hijo (a) recibe las tres comidas del día (desayuno, almuerzo y merienda)?

CUADRO Nº 4

INDICADORES	f	%
Recibe las tres comidas	51	96%
Solo recibe dos comidas	2	4%
Recibe solo una comida	0	0
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 96% de los padres de familia encuestados brindan a sus hijos las tres comidas del día y el 4% de los padres manifiestan que les ofrecen solo dos comidas del día.

Una alimentación correcta, variada y completa, permite que nuestro cuerpo funcione con normalidad, cubre nuestras necesidades biológicas básicas y por ende previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo. Lo de hacer tres comidas diarias no es una mera convención social o tradición, sino que responde a necesidades de nuestro cuerpo el mismo que esta diseñado biológicamente para recibir las tres comidas día.

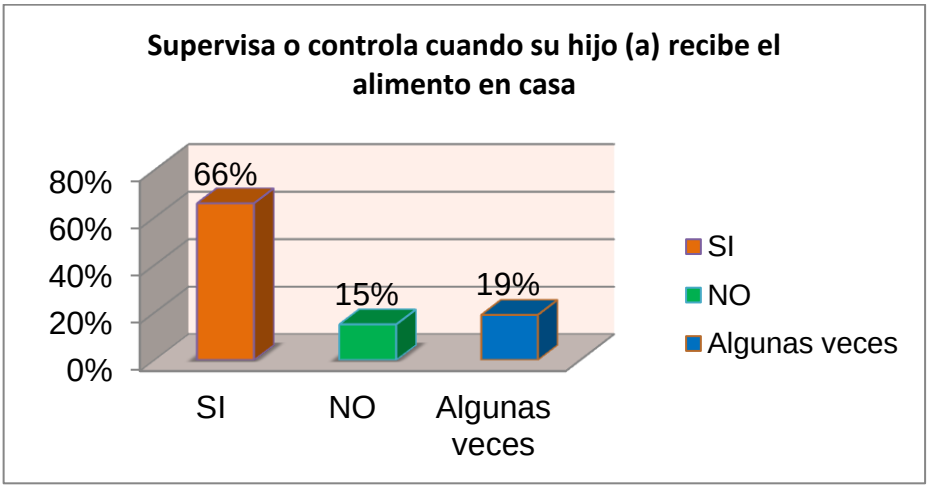
5. ¿Supervisa o controla cuando su hijo (a) recibe el alimento en casa?

CUADRO Nº 5

INDICADORES	f	%
SI	35	66
NO	8	15
Algunas veces	10	19
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 66% de los Padres de familia encuestados señalan que Si supervisan o controlan el alimento que les brindan en casa, el 19% manifiestan que

algunas veces supervisan dicha alimentación y un 15% que No supervisan o controlan cuando reciben sus hijos el alimento en casa.

La modernización en nuestros días ejerce nuevos retos y problemas: uno de ellos es la poca disponibilidad de tiempo que tienen los padres para supervisar la alimentación de los niños y niñas , ya sea por cuestiones de trabajo o por las restantes obligaciones del hogar; el que ingieran en su totalidad el alimento brindado a sus hijos e hijas depende del sacrificio o interés que el padre o madre quieran brindarles para satisfacer sus necesidades; el que los padres hagan conciencia a sus hijos e hijas sobre la importancia de ingerir todos los alimentos brindados, facilitaría dicho control y a la vez no existiría cierta presión o la poca satisfacción que les da al momento de que se alimentan.

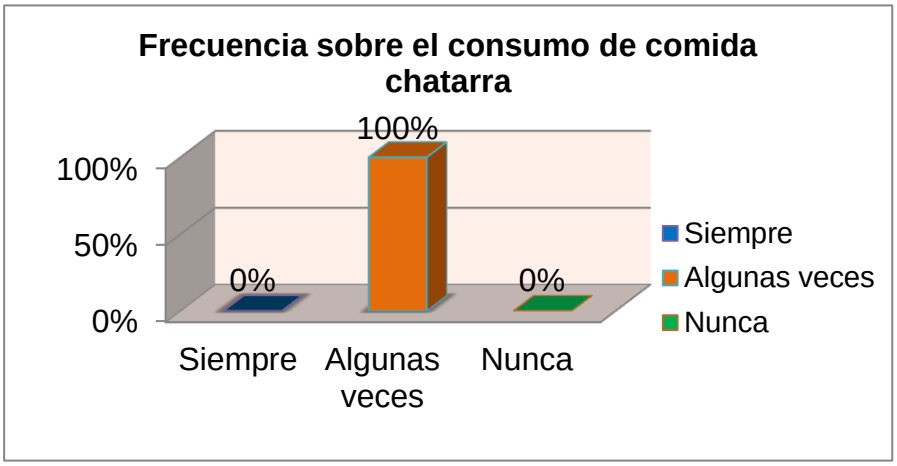
6. ¿Con qué frecuencia consume su hijo (a) comida chatarra (pizza, papas fritas, hamburguesas, snacks, dulces, gaseosas, etc.)?

CUADRO Nº 6

INDICADORES	f	%
Siempre	0	0
Algunas veces	53	100
Nunca	0	0
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los padres de familia encuestados manifiestan que sus hijos algunas veces consumen comida chatarra.

La comida chatarra tiende a ser alta en grasa, sal, calorías y baja en fibra dietética. Estos factores dietéticos pueden llevar a problemas de salud; comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca principalmente una sobrealimentación, cierta comida es perjudicial debido a que por la forma en que han sido procesados, han perdido todas sus propiedades nutricionales y sólo sirven para crear generaciones de niños y adultos, obesos y mal alimentados.

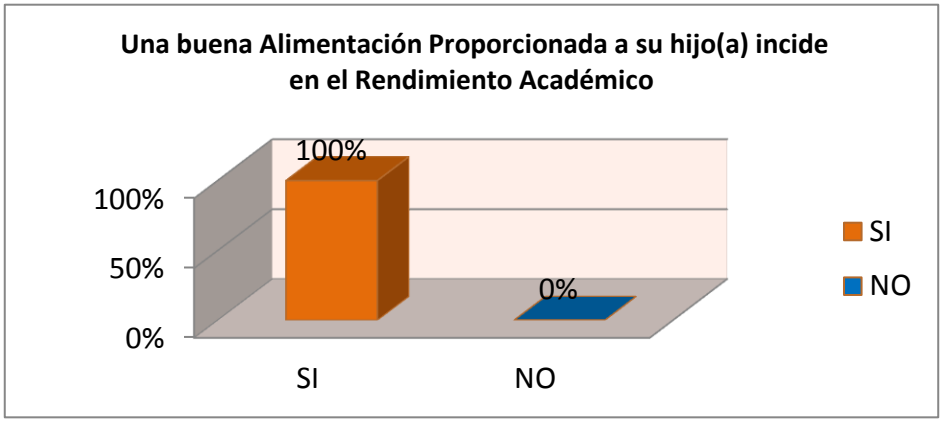
7. ¿Cree usted que una buena alimentación proporcionada a su hijo(a) incide en el rendimiento escolar del mismo?

CUADRO Nº 7

INDICADORES	f	%
SI	53	100
NO	0	0
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia DE Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los Padres de Familia encuestados reconocen que una buena alimentación Si incide en el Rendimiento Escolar de sus hijos.

El porcentaje total de padres de familia están conscientes de que una buena Alimentación brindada a sus hijos repercute en el Rendimiento Escolar del mismo. Es responsabilidad de los padres en que los niños y niñas se desarrollen física y mentalmente de una manera adecuada, brindándoles lo necesario e importante en sus labores diarias, es por eso la

importancia en hacer énfasis en su alimentación sobre todo durante la gestación y los primeros años de vida.

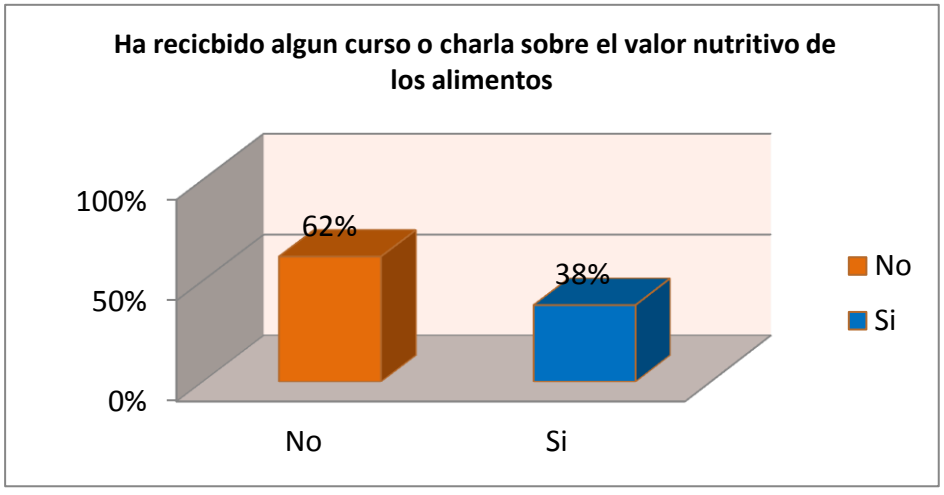
8. ¿Ha recibido algún curso o charla sobre el valor nutritivo de los alimentos?

CUADRO Nº 8

INDICADORES	f	%
SI	20	38
NO	33	62
TOTAL	**53**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado.
Responsable: Lucia Coronel

GRÁFICO Nº 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de padres encuestados manifiestan que no han recibido algún curso o charla acerca del valor nutritivo de los alimentos.

El recibir cursos o charlas acerca sobre como debe ser o que debemos ingerir para alimentarnos nutritivamente ayudan significativamente para que los padres adquieran los conocimientos necesarios e importantes sobre una buena alimentación, debido a la falta de apoyo por ciertas autoridades escolares o de la comunidad se da en algunos casos el escaso aporte hacia que los padres tomen la conciencia necesaria u obligatoria sobre la importancia que tiene en que le brinden a sus hijos una adecuada y balanceada alimentación para que ayuden a los mismos, física y mentalmente en sus labores diarias. En nuestros tiempos gracias a la tecnología y el interés que tienen los padres por conocer ciertos temas han coadyuvado a que estas falencias sean remplazadas para mejorar la educación de los padres.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA "LUIS ANTONIO ERIQUE" PARA DETERMINAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

LUNES

EJE: DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

COMPONENTE: IDENTIDAD Y AUTONOMÍA

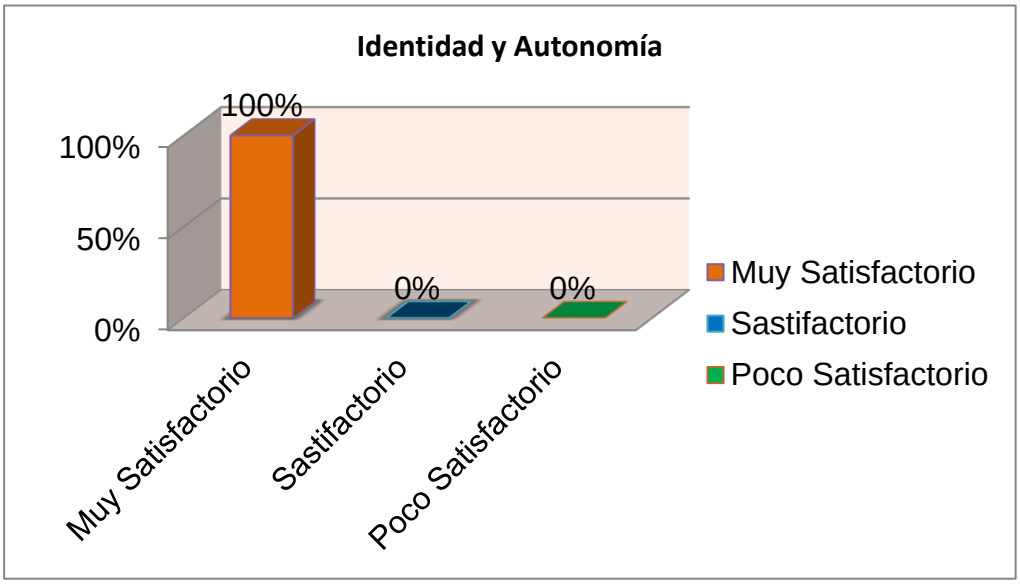
ACTVIDAD: Recorta el cuerpo humano con el que te identificas

MATERIALES: Crayones, tijeras, hoja preelaborada

CUADRO N°10

INDICADORES	E	f	%
Identifica y recorta la silueta correctamente	MS	53	100%
Identifica y no recorta la silueta	S	0	0%
No identifica y no recorta la silueta	PS	0	0%

GRÁFICO N°10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los niños y niñas se identifican, y recorta la silueta correctamente equivalente a Muy Satisfactorio

La identidad y autonomía en el proceso de crecimiento de los niños y niñas es un largo camino que va de la dependencia más absoluta a la independencia y autonomía individual y social En estas edades, será normal que los niños y niñas pregunten constantemente. Estos interrogatorios pueden llegar a ser prácticamente interminables, pero, curiosamente, no les interesa demasiado las respuestas. Lo que pretenden comprobar es que concuerdan con sus propios pensamientos y sentimientos. Estas

manifestaciones les permitirán mayor independencia en sus actividades cotidianas. Muestran gran confianza en sí mismos, afirman las cosas de un modo categórico. Estas actitudes son manifestaciones de un progreso de autonomía personal que les ayudará a establecer relaciones sociales más ricas que las que podrían mantener hasta el momento

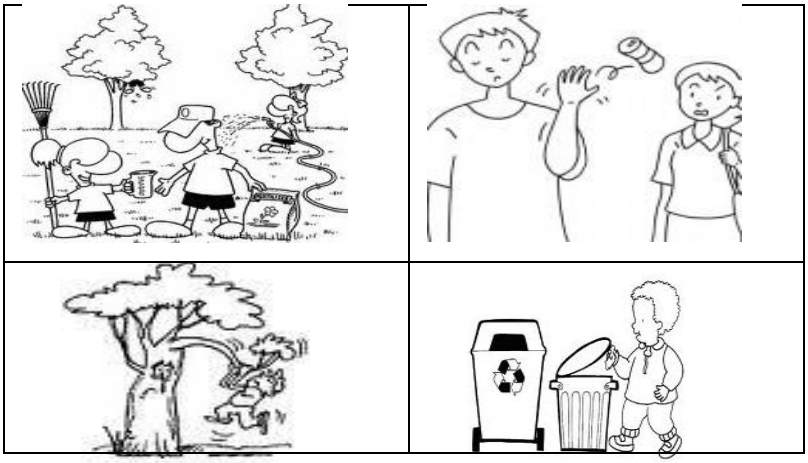
MARTES

EJE: DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

COMPONENTE: CONVIVENCIA

ACTVIDAD: Pinta las imágenes donde las personas están cuidando el medio ambiente

MATERIALES: Crayones, hoja preelaborada

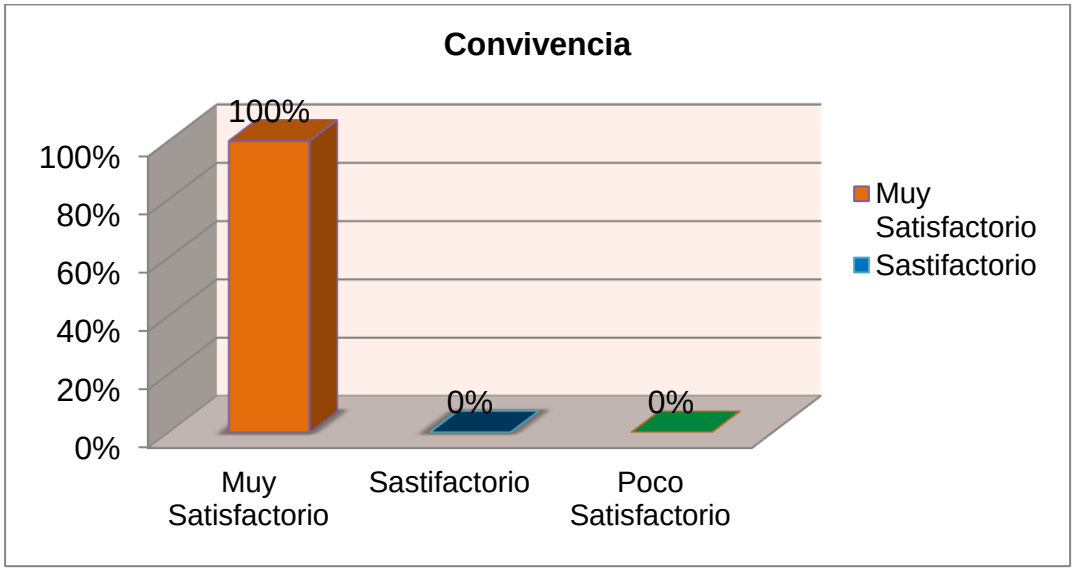


CUADRO #11

INDICADORES	E	f	%
Pinta las dos imágenes correctamente	MS	53	100%
Pinta una imagen correctamente	S	0	0%
No pinta ninguna imagen	PS	0	0%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los niños y niñas pinta las 2 imágenes correctas equivalente a

Muy Satisfactorio.

La Convivencia es fundamental para despertar e involucrar en los niños y las niñas actitudes y valores básicos con los que le rodean, como son el compartir, la ternura, la ayuda mutua, la comprensión; no olvidemos que los valores se integran y se desarrollan en el encuentro. Es necesario desarrollar y potenciar el encuentro y la relación entre los niños con naturalidad, en un clima de igualdad y de colaboración superando todo tipo de discriminación.

MIÉRCOLES

EJE: CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

COMPONENTE: DESCUBRIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

ACTVIDAD: Encierra con un círculo los medios de comunicación que conoces

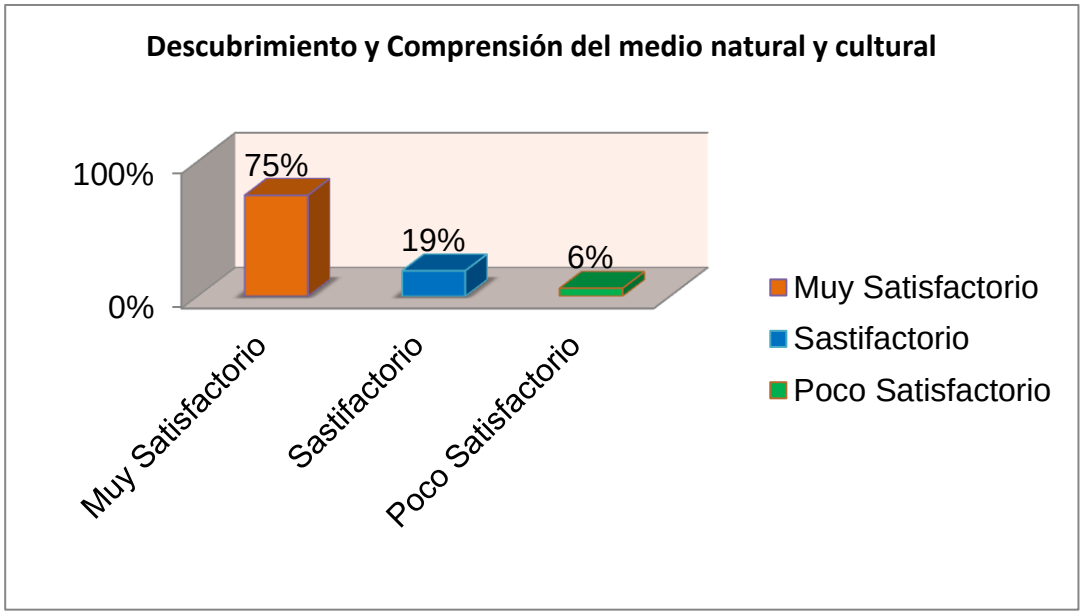
MATERIALES: hoja preelaborada, lápiz

CUADRO N°12

INDICADORES	E	f	%
Encierra los cuatro medios de comunicación correctamente	MS	40	75%
Encierra tres medios de comunicación correctamente	S	10	19%
Encierra un medio de comunicación correctamente	PS	3	6%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 75% de los niños y niñas encierra cuatro medios de comunicación correctamente equivalente Muy Satisfactoria, el 19% encierra tres medios de comunicación correctamente equivalente a Satisfactorio y el 6% de los niños y niñas encierra un medio de comunicación correctamente equivalente a Poco Satisfactorio.

El descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural ayuda a relevar la importancia de que los niños y niñas tengan la oportunidad de descubrir y conocer activamente su entorno, desarrollando actitudes de curiosidad, respeto y de permanente interés por aprender, adquiriendo habilidades que permitan ampliar su conocimiento y comprensión del mismo. En el nivel de desarrollo de los niños y niñas de este año, su curiosidad e interés por conocer acerca de algunas situaciones, fenómenos y hechos de la vida es permanente. Esta curiosidad, unida a su capacidad de preguntar, es una fuente esencial para el aprendizaje y el descubrimiento de las formas de vida de los grupos, de los acontecimientos y creaciones que son parte de ellos.

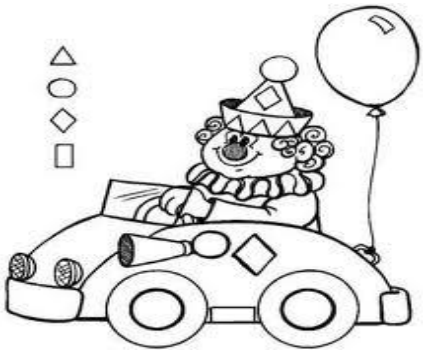
JUEVES

EJE: CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

COMPONENTE: RELACIONES LÓGICO-MATEMÁTICAS

ACTIVIDAD: Reconoce y pinta las 10 figuras geométricas del dibujo**.**

MATERIALES: Hoja preelaborada, crayones

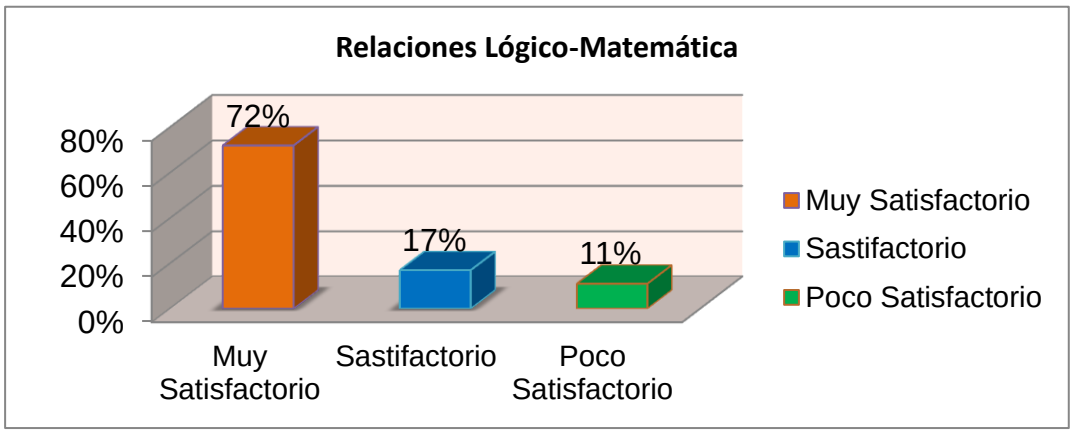


CUADRO Nº 13

INDICADORES	E	f	%
Reconoce y colorea correctamente las diez figuras geométricas	MS	38	72%
Reconoce seis figuras y colorea	S	9	17%
Reconoce tres figuras y colorea.	PS	6	11%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 72% de los niños y niñas reconoce diez figuras y colorea correctamente equivalente a Muy Satisfactorio, el 17% reconoce seis figuras y colorea equivalente a Satisfactorio y el 11% de los niños y niñas reconocen tres figuras y colorean equivalente a Poco Satisfactorio.

El componente de Lógico-Matemáticas motiva al niño en infinitas situaciones informales de juego o de intercambio, los niños utilizan números, tienen contacto con ellos y aprenden de forma visual los números, símbolos y figuras geométricas. Frecuentemente saben contar, y resuelven situaciones cotidianas utilizando «operaciones». Los niños, al adquirir los aprendizajes matemáticos, interactúan con el mundo físico y con otros niños, desarrollan la habilidad de pensar en forma abstracta así como también desarrollan la confianza en sí mismos.

VIERNES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

ACTVIDAD: Leer el cuento de la “Caperucita Roja mediante las imágenes presentadas

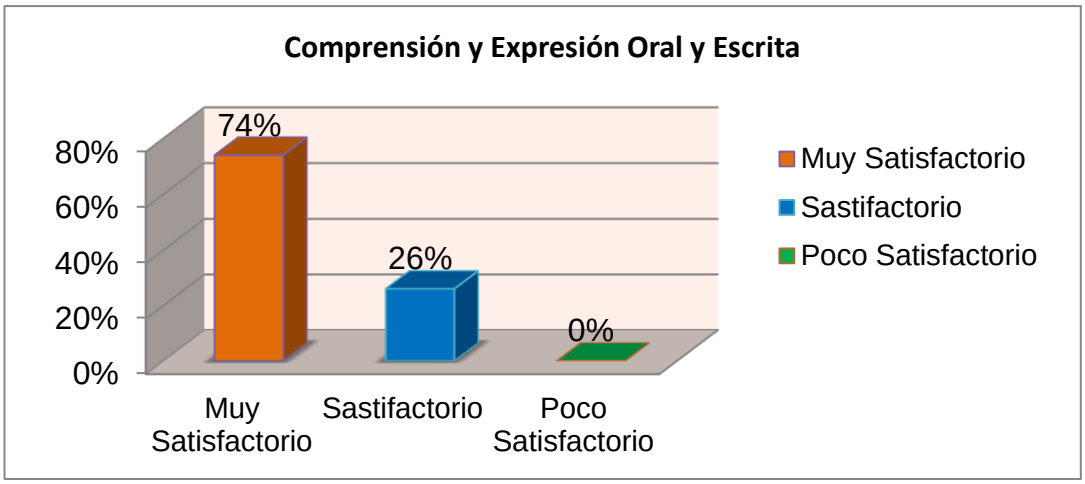
MATERIALES: Rincón del cuento, cuento la Caperucita Roja.

CUADRO N° 14

INDICADORES	E	f	%
Observa y lee las seis imágenes del cuento	MS	39	74%
Observa y lee cuatro imágenes del cuento	S	14	26%
Observa pero no lee las imágenes	PS	0	0%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 74% de los niños y niñas observa y lee seis imágenes del cuento equivalente a Muy Satisfactorio y el 26% observa y lee las cuatro imágenes del cuento equivalente a Satisfactorio.

El lenguaje oral y escrito son fuentes inagotables y esenciales para el aprendizaje, mediante el mismo los niños y niñas tienen la facultad para construir significados y comunicarlos a otros con propósitos definidos. Es decir, utilizan el lenguaje para crear, para procesar variadas informaciones y establecer múltiples interacciones. Es así como ellos desarrollan el lenguaje y sus capacidades para nombrar la realidad y comprenderla, para tomar la palabra, interactuar con otros, procesar el significado de los textos escritos y

escribirlos, respondiendo en forma pertinente a las diferentes situaciones comunicativas que enfrentan.

LUNES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

ACTVIDAD: Modelar con plastilina de colores las 5 vocales

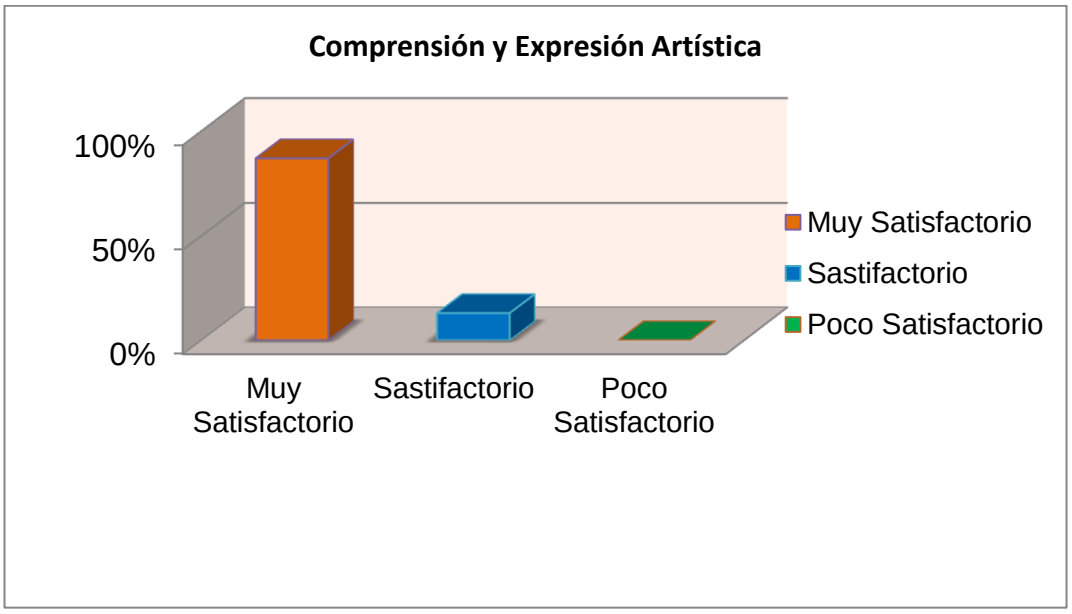
MATERIALES: Plastilina

CUADRO N°15

INDICADORES	E	f	%
Modela las cinco vocales	MS	47	87%
Modela tres vocales	S	6	13%
Modela una vocal	PS	0	0%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 87% de los niños y niñas modela cinco vocales con plastilina equivalente a Muy Satisfactorio y el 13% modela tres vocales equivalente a Satisfactorio.

La expresión artística permite el desarrollo libre para comunicar y expresar creativamente sus ideas, sentimientos y fantasías mediante representaciones plásticas, usando técnicas y materiales variados. El trabajar las técnicas plásticas debe estar vinculado con la manipulación del material, el desarrollo de su expresión libre y el poder comunicar lo que ha expresado. Esto favorece el desarrollo de su autovaloración; con dichas

actividades el niño(a) canaliza ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística

MARTES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: EXPRESIÓN CORPORAL

ACTVIDAD: Une con una línea el órgano de cada sentido al dibujo que le corresponda

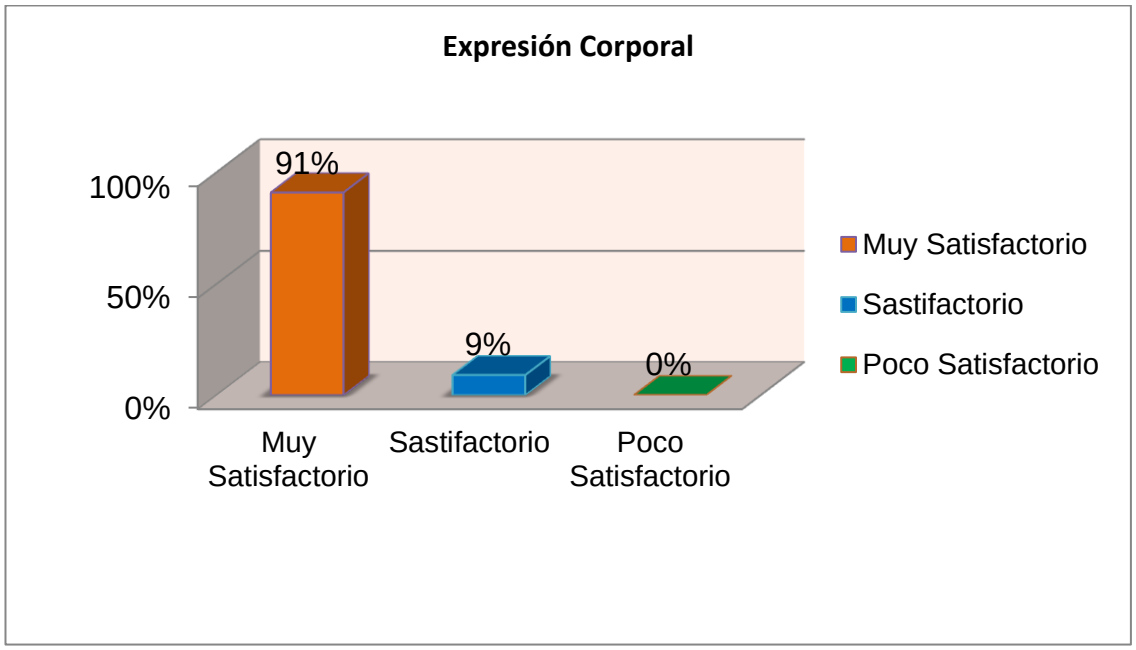
MATERIALES: Lápiz, hoja preelaborada

CUADRO N°15

INDICADORES	E	f	%
Une los cinco sentidos con el órgano correspondiente	MS	48	91%
Une tres sentidos con el órgano correspondiente	S	5	9%
Une un sentido con el órgano correspondiente	PS	0	0%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N°15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 91% de los niños y niñas une las cinco líneas correspondientes equivalente a Muy Satisfactorio y el 9% une tres líneas correspondientes equivalente a Satisfactorio.

La Expresión Corporal es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás; la misma busca en el niño o niña el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás.

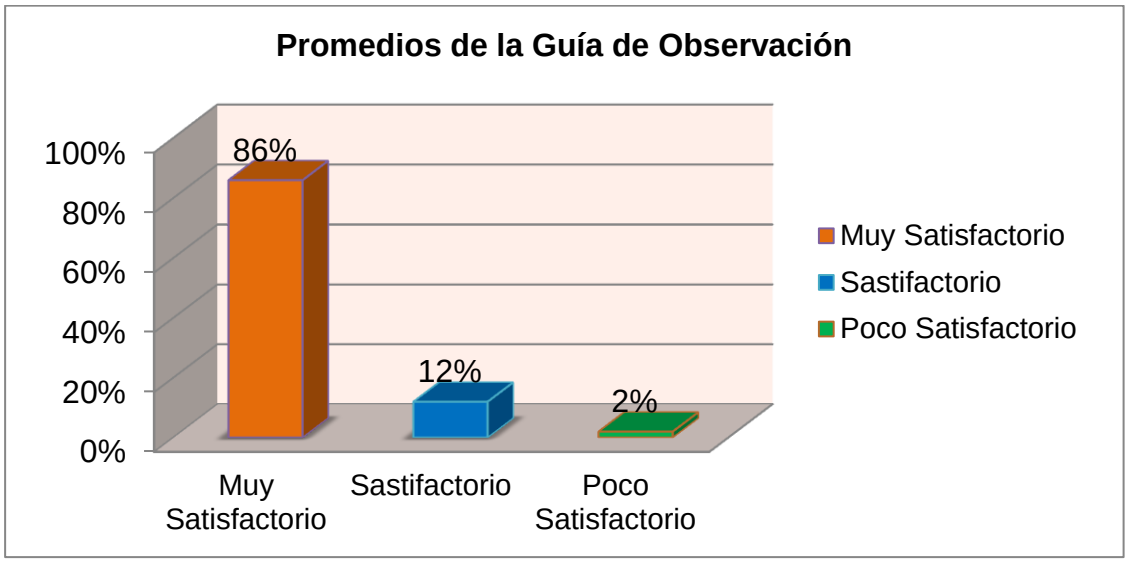
PROMEDIOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

CUADRO N°15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	MS	S	PS
1.Identidad y Autonomía	100%	0%	0%
2. Convivencia	100%	0%	0%
3. Descubrimiento y Comprensión del medio natural y cultural	75%	19%	6%
4. Relaciones Lógico-Matemáticas	72%	17%	11%
5.Comprensión y Expresión oral y escrita	74%	26%	0%
6.Comprensión y Expresión artística	87%	13%	0%
7.Expresión Corporal	91%	9%	0%
PROMEDIO	**86%**	**12%**	**2%**

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS INTERPRETATIVO

El 86% de los niños y niñas investigados según la escala de apreciación se encuentran en Muy Satisfactorio; 12% se encuentran en un nivel de Satisfactorio; y un 2% de las niñas y niños de la Escuela "Luis Antonio Erique" se encuentran en un nivel de Poco Satisfactorio.

Considerando los resultados obtenidos se puede decir que la Alimentación incide significativamente en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Antonio Erique" de la ciudad de Loja.

g. DISCUSIÓN:

Con la finalidad de comprobar el objetivo planteado para el presente trabajo investigativo, se recolectó información a través de una encuesta aplicada a los padres de familia para conocer sobre como *es* la Alimentación y su incidencia en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de preparatoria, primer grado de educación general básica de la escuela fiscal mixta "Luis Antonio Erique" del barrio el plateado, cantón y provincia de Loja. Periodo 2012-2013".

Analizados los resultados obtenidos en la segunda pregunta de la encuesta que se refiere a ¿Como es considerada la alimentación que los padres de familia proporcionan diariamente a sus hijos?, lo cual determinó que el 87% de padres encuestados manifestaron que la alimentación brindada a sus hijos es de un valor nutritivo Bueno y el 13% consideran que dicha alimentación la consideran Regular, lo que refleja que la mayoría de Padres brindan una alimentación balanceada que posee los nutrientes necesarios que proveen al organismo la energía y capacidad intelectual para las actividades matutinas que realiza el niño o niña en la Escuela, dentro de ella, esto va a determinar la futura capacidad física e intelectual del niño para desenvolverse como ente positivo y para el éxito del mismo.

Para determinar el Rendimiento Escolar se aplicó a los niños y niñas una Guía de Observación práctica, que determinó que el 86% de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica, presentan un nivel de Muy Satisfactorio, el 12% con un promedio Satisfactorio y el 2% de Poco Satisfactorio en el Rendimiento Escolar, cuyos indicadores principales para que exista un promedio alto en la calificación de Muy Satisfactorio se da debido a la concentración e interés que tiene el niño y la niña por las actividades escolares y por ende un buen rendimiento Escolar.

Al concluir el presente trabajo investigativo y considerando los resultados obtenidos se puede manifestar que la Alimentación incide directamente en el Rendimiento Escolar de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la escuela fiscal mixta “Luis Antonio Erique” del barrio el plateado, cantón y provincia de Loja.

Con la información procesada, analizada e interpretada se acepta el objetivo planteado al inicio de la investigación: Determinar si la alimentación incide en el rendimiento Escolar de los niños de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique” del Barrio el Plateado, cantón y provincia de Loja, Periodo 2012-2013.

h. CONCLUSIONES

- El 87% de los padres de familia manifiestan que la Alimentación que les brindan a sus hijos es de un valor nutritivo Bueno y un 13% la consideran Regular, lo que significa que la mayoría de Padres encuestados brindan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento orgánico del mismo, dicha alimentación repercuten biológicamente en su estado anímico; concentración, atención, en su rendimiento intelectual y por ende en su rendimiento escolar.

- El 86% de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica, presentan Muy Satisfactorio en el Rendimiento Escolar, el 16% con un promedio Satisfactorio y el 2% de Poco Satisfactorio, cuyos indicadores principales para que exista un promedio elevado en la calificación de Muy Satisfactorio se da debido a la buena concentración e interés por las actividades escolares y por ende un buen rendimiento Escolar.

i. RECOMENDACIONES

- A las Autoridades de la Escuela “Luis Antonio Erique” para que implementen a menudo en su planificación Escolar charlas, conferencias o actividades escolares para concienciar sobre la importancia de una Alimentación adecuada y balanceada.

- A las maestras para que exista una socialización con los padres de familia de niños y niñas con problemas interescolares, para así determinar las anomalías que esta incidiendo en el niño(a) y mejorar su Rendimiento Escolar.

j. bibliografía

- BELÉN, Ana, oct. 22, 2010, CDM Alimentación Saludable, Bogotá, Colombia
- CASULO, Alicia Beatriz "Educación Cívica", Buenos Aires, Santillana (1981)
- GUARDERAS, Carlos, 1889, Biología Moderna, Quito, Ecuador
- JACOME. S. Patricio. Niños pequeños en acción. Ed. Trillas. Mexico.Manual para educadores. 1987
- MSP,ME,2008,Guia de Salud, Quito, Ecuador
- SARAH, Dettman, 2005, Manual de Educación para la Salud, Guayaquil, Ecuador.
- http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm
- www.**alimentacion**-sana.com.ar/informaciones/.../**conservacion**.htm
- *www.zonadiet.com/alimentacion/**dieta**.htm*
- *www.**nutricion**.org/*
- http://www.monografias.com/trabajos/auxilios/auxilios/1.shtml
- http://www.fundaciondiabetes.org/div/libros/alimentacionninos.pdf
- http://www.slideshare.net/esmeraldaaacosta/bajo-rendimiento-escolar-1205799
- http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/
- http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/saludesc.html

k. Anexos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA

"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013".

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

AUTORA

LUCIA DE LOS ANGELES CORONEL QUIZHPE

LOJA- ECUADOR

2012 -2013

a. TEMA

*"*LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. PERIODO 2012-2013".

b. PROBLEMATIZACIÓN

En la actualidad en la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Cerca de la mitad de la población cumple los criterios de una alimentación saludable, la alimentación incorrecta o inadecuada por sí sola explica aproximadamente la mitad de las causas de muerte prematura en la población (enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, incluso los que tienen que ver con el sistema inmune, obesidad, desórdenes de la alimentación), así como una disminución en el desarrollo de los adolescentes (talla y peso, rendimiento escolar, memoria, inteligencia). El aumento de casos de personas con trastornos como anorexia o bulimia también es algo preocupante. En un principio parecía afectar solamente a adolescentes, pero recientes estudios reflejan que cada vez son más los niños de edades tempranas que se preocupan por no ganar unos kilos de más.

En nuestro país hay familias que lamentablemente no poseen los recursos económicos suficientes para poder consumir alimentos de alto valor

biológico, en su mayoría no desayunan o lo hacen muy mal, a más de no crecer adecuadamente, tienen dificultades en el rendimiento escolar. El desconocimiento del tema de alimentación por parte de los niños y niñas, jóvenes y personas adultas, ha provocado problemas significativos reflejados en el aumento de casos, de bajo rendimiento escolar.

Para llevar a efecto el presente proyecto de investigación en la Escuela Fiscal “Luis Antonio Erique” ubicada en el Barrio el Plateado de la Ciudad de Loja, acudí al Establecimiento Educativo para hacer las observaciones respectivas para así determinar el tema investigativo, luego de haber palpado y constatado todos y cada una de las deficiencias que podrá tener la Institución Educativa antes mencionada logre constatar de que uno de los problemas relevantes que se presentó es sobre la Alimentación de los niños de Preparatoria, Primer Grado, de Educación General Básica y su efecto en el Rendimiento Escolar, el cual se produce de diversas maneras o factores que se aprecia, la mayoría de alumnos no cumplen con sus tareas escolares y según el registro de asistencia los alumnos no asisten a clase o llegan tarde, no cumplen con sus tareas, no prestan la debida atención a sus actividades en el aula lo que conjuntamente el escaso gusto por el estudio, así mismo se exponen familias de bajos recursos económicos, la falta de tiempo de los padres por motivo de trabajo, el desconocimiento de la calidad de una buena alimentación son hechos revelados para que se refleje el bajo rendimiento escolar de los niños.

Por esta razón y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones se puede asumir uno de los problemas que se presenta: **¿CÓMO INCIDE LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LUIS ANTONIO ERIQUE" DEL BARRIO EL PLATEADO, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO 2012-2013?**

c. JUSTIFICACIÓN

La Investigación en la Universidad Nacional de Loja, se asume como una función prioritaria dentro de cada Área, debiéndose constituir en el eje integrador de su accionar. A través de ella, se propone desarrollar un proceso sostenido de rescate, validación y producción de conocimientos, que den respuestas efectivas a las complejas problemáticas del entorno local regional. Desde la perspectiva del Sistema Académico Modular por Objetos de Transformación -SAMOT-, la investigación se constituye en el eje principal del que hacer académico, respetando sus propias iniciativas y creatividad, pero exigiendo a la vez una solida formación científica y propiciando el auto aprendizaje.

En este contexto, la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, prepara los nuevos profesionales que requiere la sociedad, con fundamentos científicos, éticos, sociales, culturales y con un elevado espíritu de investigación; y, libertad de pensamiento que permitan posicionarlo como un elemento útil en el entorno de la sociedad Lojana y en especial con la niñez; detectando sus problemas y buscando alternativas de solución para su desarrollo humano.

El presente proyecto investigativo es de suma importancia en la actualidad, ya que nos da a comprender el significado que tiene la alimentación nutritiva y saludable en los niños, la misma que juega un papel importante en el éxito

o el fracaso del individuo, y para ello es muy indispensable, que todos como padres y educadores, lo tomemos en cuenta para lograr una solución de esta problemática que afectan a nuestros niños y por ende a nuestra comunidad educativa, y al entorno social en el que se desarrollan.

Por lo tanto el presente proyecto se justifica porque cuento con el apoyo de la institución Educativa, padres de familia y niños de la institución, los mismos que están interesados en colaborar. Porque la teoría con la práctica se hace importante confrontarla en base a los conocimientos que he adquirido en la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la prestigiosa Universidad Nacional de Loja, así como los recursos económicos necesarios que participaran en el desarrollo del proyecto planteado. Con la investigación se puede pretender generar nuevas inquietudes para que otros estudiantes continúen en este campo de la investigación y se aporte a solucionar problemas con mucha creatividad. De acuerdo a los estatutos y reglamentos de la Universidad Nacional de Loja, es requisito el desarrollo de un proyecto de tesis para la obtención del título profesional respectivo.

d. OBJETIVOS

General:

- Dar a conocer a las maestras y padres de familia la importancia que tiene la alimentación en los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación Básica

Específico:

- Determinar si la alimentación incide en el rendimiento Escolar de los niños de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique” del Barrio el Plateado, cantón y provincia de Loja, Periodo 2012-2013.

e. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LA ALIMENTACIÓN

- Definición
- Los alimentos
    - Cómo se clasifican los alimentos
    - Tipos de Alimentos y sus funciones en el organismo
    - Conservación de los Alimentos
- Alimentación Saludable
    - La Dieta
    - Alimentación saludable de acuerdo con la edad del Niño.
    - El desayuno fundamental para el desarrollo del niño
- La Nutrición
    - Definición
    - Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día.
    - Alimentos que no nutren
    - Desnutrición
    - Aprender a comer

CAPÍTULO II

RENDIMIENTO ESCOLAR

- Generalidades
- Definición
- Las Habilidades Sociales
- Desarrollo Escolar
- Factores que intervienen en el Rendimiento Escolar
    - Bajo rendimiento Escolar
- Aprovechamiento Escolar
- Salud del niño Escolar
- Alimentación Saludable y Rendimiento Escolar
- Hábitos Saludables para iniciar las clases
- Como mejorar el Rendimiento Académico
    - Que deben comer los niños para mejorar su rendimiento escolar
- Aspectos prácticos para aprender

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LA ALIMENTACIÓN

DEFINICIÓN

“A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea con los elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que está directamente relacionada con su supervivencia diaria. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación

omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).” [16]

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes,

[16] : http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php#ixzz2Iub6XzgH

malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos.

LOS ALIMENTOS

“Pensando en todo lo que hacemos durante el día (caminar, correr, saltar, pensar....) y en lo que realiza nuestro organismo (respirar, oír, ver...) mientras la sangre circula por el cuerpo realizando funciones importantísimas; comprendemos que nuestro organismo funciona continuamente, hasta cuando dormimos. Por esto el hombre, como todo ser vivo, necesita alimentarse para:
Reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo.
Producir las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento. Transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo. Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los alimentos son mezclas naturales de sustancias nutritivas. Las sustancias nutritivas son: el agua, las sales minerales, los glúcidos, las proteínas, los lípidos y las vitaminas. Estas sustancias se encuentran en distintas cantidades, determinando el tipo de alimento. El alimento es

cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

- Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
- Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés fruitivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos."[17]

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la Biología, y en especial la Ciencia de la Nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la Ecología estudia las cadenas alimentarias; la Química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican

[17] http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm

procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS

“Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

1º.- LECHE Y DERIVADOS.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

2º.- CARNE, PESCADO Y HUEVOS (PROTEÍNAS).

Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3º.- CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS (HIDRATOS DE CARBONO).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1.

Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4º.- FRUTAS Y VERDURAS.

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5º.- ACEITES, MARGARINAS, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS DERIVADOS DEL CERDO (LÍPIDOS).

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo

. Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc... Tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

6º.- BEBIDAS.

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no.

Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio).

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes."[18]

TIPOS DE ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES EN EL ORGANISMO

La Química orgánica desempeña un papel importante en nuestra vida diaria, los alimentos, las fibras textiles con las que se confecciona la ropa; los plásticos, la gasolina, el alcohol, los jabones entre otros productos que utilizamos, pertenecen al grupo de los compuestos orgánicos, naturales o sintéticos. Los compuestos orgánicos existentes en los organismos vivos

[18] *www.slideshare.net/.../**clasificacion-de-los-alimentos***

presentan un elemento fundamental: el carbono. “ Toda sustancia que se ingiere o se incorpora al organismo para obtener energía química o reponer ciertos componentes es un alimento. Nuestra alimentación se constituye básicamente por diversos compuestos:

- **Carbohidratos o glúcidos**

Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía del organismo; por tanto son los nutrientes que más necesita consumir, están compuestos por oxígeno, hidrógeno y carbono.

Los carbohidratos se acumulan como glucógeno en el hígado y los músculos. Normalmente, se requiere un promedio diario de 450g de carbohidratos, pero ese valor varía entre 300 y 800g, según el consumo de energía de cada persona. Cuando los carbohidratos se metabolizan en el organismo, sus estructuras se dividen en unidades menores de la sustancia llamada glucosa, que es soluble en agua y por eso puede pasar a la sangre y ser llevada a las células. La glucosa se consume en las células en presencia del o oxígeno que viene de los pulmones y así se libera la energía necesaria para todas las actividades que realizamos.

Los principales ejemplos de glúcidos son los azúcares y los almidones. Los azúcares, como la glucosa ($C_6H_{12}O_6$), están constituidos por moléculas simples, mientras que los almidones poseen estructuras complejas, integradas por muchas moléculas de azúcares unidas en cadenas.

- **Lípidos (grasas o aceites)**

La mayoría de los lípidos se constituyen por oxígeno, hidrógeno y carbono.

Algunos lípidos, llamados lípidos compuestos, tienen estructuras que incluyen fósforo y nitrógeno. Los seres vivos emplean estos compuestos como reservas de energía, que aprovechan cuando no tienen glúcidos disponibles.

Los lípidos poseen una característica notable: no se disuelven en agua. Las grasas y los aceites son dos tipos de lípidos que pueden encontrarse en sustancias como el cacahuate y el cártamo, y en animales como el cerdo y la ballena. Las grasas son también alimentos energéticos que, metabolizados, se transforman en el organismo en sustancias llamadas ácidos grasos y glicerina. Un gramo de grasa que se quema en la célula proporciona más energía que un gramo de carbohidratos.

- **Proteínas**

Las proteínas están presentes en todos los tejidos vivos ya sean de plantas o animales. Los tejidos de semillas, carne sin grasa, órganos vitales, piel y cabello contienen mayor proporción de tejido proteínico que los tejidos grasos.Las proteínas constituyen una clase importante de alimentos para los animales, pues estos no pueden sintetizarlos a partir de compuestos nitrogenados inorgánicos sencillos y las grasas y los carbohidratos no llenan las mismas funciones. Los animales dependen del reino vegetal para la obtención de los compuestos nitrogenados que requieren para sus

músculos, órganos, piel y sangre, por ejemplo: Todas las moléculas de proteínas contienen nitrógeno en combinación con carbono, hidrógeno y oxígeno. Algunas de ellas contienen también azufre y fósforo; otras tienen hierro, manganeso, cobre y yodo. Además de estos componentes básicos, los alimentos básicos contienen en menor proporción (aunque muy activas), otras sustancias como las siguientes:

- **Sales minerales**

Las sales minerales proporcionan componentes importantes. Los minerales se encuentran en los alimentos y representan el 5% de la masa corporal. Se clasifican en macroelementos o macronutrientes cuando el organismo los requiere en niveles superiores a 100g diarios, y oligoelementos o micronutrientes, si son necesarios pocos miligramos de ellos.

En la siguiente tabla se presentan algunos de ellos junto con sus funciones específicas en el organismo:

Sales Minerales	Fuentes	Funciones
Calcio	Cacahuate, leche, frijol, brócoli.	Formación de dientes, huesos.
Potasio	Plátano, frutas cítricas, tomate.	Regulador de movimientos cardiacos y contracciones musculares.
Magnesio	Cereales en grano, frutas, leche, verduras.	Buen funcionamiento de nervios y músculos.
Hierro	Avena, carne, frijol, huevo (yema).	Transporta el oxígeno hasta los tejidos.
Cinc	Mariscos, huevo, pan integral.	Formación de proteínas.

- **Vitaminas**

Se encuentran en los alimentos en cantidades muy pequeñas, pero son indispensables para regular algunas funciones del organismo humano. A diferencia de las grasas, carbohidratos y proteínas, las vitaminas no aportan energía alguna, pero su presencia es indispensable dentro del organismo para el metabolismo energético. Si faltan algunas vitaminas, se crean ciertas deficiencias.

Las vitaminas se pueden clasificar en hidrosolubles y las solubles en grasas. Las hidrosolubles (Vitaminas B y C) son las que se encuentran dentro de los líquidos de algunas frutas y verduras, leche y productos cárnicos. Este tipo de vitamina no se acumula dentro del organismo, por lo que se recomienda su consumo diario.

Las vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K) pueden ser almacenadas fácilmente dentro del organismo, por lo que no es necesario su consumo diario, pero deben consumirse en cantidades suficientes en determinados periodos. Las vitaminas solubles en grasas se encuentran en el hígado, mantequilla, crema, frutas y verduras (ya sean verdes y/o amarillas), yemas de huevo, leche nueces y en los aceites vegetales.

- **Agua**

El agua es un compuesto indispensable para la vida y el más abundante en todos los alimentos, se absorbe a nivel intestinal para luego ser transportada por la sangre a todos los demás órganos. En los organismos, el agua se encuentra en forma intracelular, como parte del protoplasma, y extracelular, como componente del líquido interticial, la linfa y el plasma sanguíneo. El agua participa en el transporte de nutrientes y productos residuales, regula la temperatura corporal y disuelve sustancias y componentes estructurales de las células.

Los nutrientes orgánicos son los carbohidratos o glúcidos, las grasas, proteínas y vitaminas; los inorgánicos son el agua y las sales minerales. Estos alimentos se transforman o metabolizan en el organismo por la acción de enzimas específicas para cada uno de ellos. Sólo así se llegan al torrente sanguíneo y de allí a las células, para que el cuerpo los aproveche. Las enzimas actúan como catalizadores de esas transformaciones, es decir, aceleran el metabolismo del alimento en el organismo.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

"Los alimentos se descomponen debido a las transformaciones que sufre la materia orgánica por la acción de microorganismos como bacterias y hongos. Esto provoca alteraciones en su aspecto, así como la aparición de olor y sabor desagradables, que perjudican la salud de quien los ingiere. Con frecuencia los alimentos deteriorados producen toxinas que al producirse mayores cantidades, resultan venenosas".[19]Normalmente esos microorganismos provocan transformaciones en los componentes de los alimentos:

- Los carbohidratos se transforman en sustancias conocidas como ácidos, alcoholes y gases, como el dióxido de carbono.

- Las proteínas se transforman en aminoácidos y éstos, a su vez, en sustancias como el amoniaco.

- Las grasas se dividen en ácidos grasos y glicerina.

[19] www.**alimentacion**-sana.com.ar/informaciones/.../**conservacion**.htm

Muchos alimentos industrializados contienen aditivos que funcionan como conservadores, con la finalidad de ampliar los plazos de caducidad de los productos.

Técnicas para la conservación de alimentos

Existen muchos procedimientos naturales o industriales, que permiten la conservación de los alimentos. Los llamados métodos "naturales", utilizan aditivos como el azúcar (jaleas y mermeladas), la sal (carnes frías o cecinas); el vinagre (en las salmueras), el alcohol (para las frutas), los aceites (para pescados) y las grasas clarificadas (patés).

En los procedimientos industriales, existen tratamientos de diferente duración para distintos procesos de conservación. Las técnicas de conservación de alimentos más comunes, son las siguientes:

- Esterilización

Los microorganismos (bacterias, mohos, entre otros) como no resisten a temperaturas elevadas, pueden ser destruidos por esterilización o pasteurización. La esterilización se produce a una temperatura superior a 100°C (punto de ebullición de agua). Este procedimiento se usa para las conservas. La pasteurización es una forma de conservación por calentamiento a una temperatura de 60°C a 80°C, destruyendo los microorganismos nocivos. Se utiliza para la esterilización de la leche.

- Refrigeración

El enfriamiento de los alimentos, por descenso de la temperatura a menos 5°C o menos todavía, permite su conservación prolongada, sobre todo cuando los productos están en embalajes impermeables y se almacenan a una temperatura de 2° a 6°C. Los tiempos de conservación de los productos varían según el tipo de alimento. Este método de conservación no garantiza indefinidamente el sabor, la acción de las enzimas queda frenada pero no anulada. La polución (contaminación) por acción de los microorganismos sólo podría quedar detenida si el almacenaje se mantuviera alrededor de 0°C.

- Salado

El salado asegura una excelente conservación, pero los así tratados cambian de aspecto, de gusto y olor. El salado sin mezcla de otros productos, se usa en pescados (bacalao, arenque, abadejo), las legumbres y verduras (aceitunas, porotos, pepinos, etc.), la manteca, entre otros.

- Salmuera

La carne, especialmente el jamón acostumbra a conservarse en salmuera. Se puede proceder frotando la carne con sal, o haciendo penetrar salmuera líquida en la carne mediante inyecciones, y también sometiendo la carne a un baño de salmuera líquida.

- Ahumado

Se usa para conservar carnes y pescados. El ahumado en frío se realiza a una temperatura de 6° a 10°C y es necesario secar o salar previamente los alimentos. Esta operación puede durar entre 4 y 5 semanas. El ahumado a temperatura más elevada (80° -100°C) queda terminado en pocas horas, pero no permite la conservación por tiempos prolongados.

- Conservas en grasa

La duración de la conservación de los alimentos hervidos o asados, mantenidos entre la grasa o rociados con ella se basa en la impermeabilidad de los cuerpos grasos. Se usan para ciertos patés, para los chicharrones, etc. El inconveniente de este sistema es que el aire y la luz provocan la oxidación de la grasa, perjudicando el sabor de los alimentos.

- Conservas en alcohol

También se aumente el tiempo de conservación de las frutas poniéndolas a macerar en alcohol, en algunos casos con adición de azúcar. Ciertas frutas se conservan maceradas en ron, o aguardiente.

- Conservas en vinagre

Este sistema no sólo frena el desarrollo de las bacterias sino que retrasa la destrucción de los alimentos y por tanto ayuda a conservarlos. De esta forma se preparan los pepinos, champiñones, algunas frutas, remolacha, entre otros productos. La fermentación láctica es una forma de agriar, esta se

provoca mediante una ligera salazón de los alimentos que deben conservarse.

- Conservas en azúcar

Este sistema se funda en la evaporación del agua y poder de conservación del azúcar, utilizados en función de la calidad de la fruta y de la cantidad que se pretende conservar. Esta es la forma de preparar mermeladas y compotas.

- Desecación

La desecación tiene por objeto la disminución del volumen del agua de los alimentos. Se desecan frutas, legumbres, pescados, leche, huevos, etc. La desecación se produce por exposición al sol, por suspensión en el aire, exposición al aire caliente y algunas veces por congelación. Para desecar productos líquidos, se pulverizan después de evaporar.

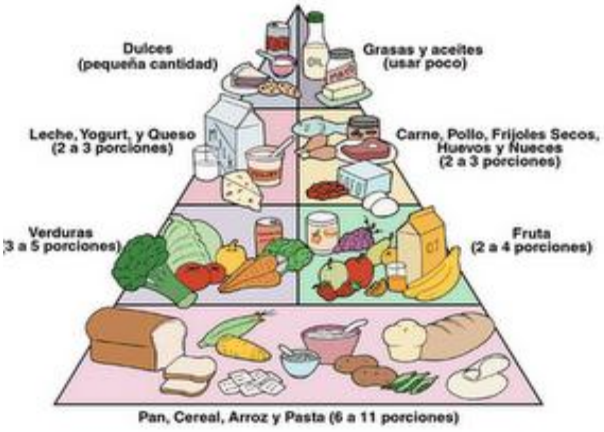
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana. La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la alimentación que tengamos durante la vida.

Una alimentación saludable debe cubrir los siguientes puntos:

- Que tenga alimentos de todos los grupos, en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida.
- Que sea variada para que se consuman todos los nutrimentos, evitar que sea monótona.
- Debe ser al gusto de la persona y de acuerdo con sus costumbres.
- Comer con moderación de todos los alimentos. "[20]

PIRAMIDE ALIMENTICIA



La pirámide se lee de abajo hacia arriba, siendo de mayor importancia el grupo de cereales (6 a 11 raciones diarias), seguido de las frutas y verduras (3 a 5 raciones), carne y productos de origen animal (2 a 3 porciones), y finalmente grasas y azucares que deben usarse con moderación. El número

[20] BELÉN, Ana, oct. 22, 2010, CDM Alimentación Saludable, Bogotá, Colombia

de raciones dependerá de los requerimientos y actividad física de cada persona.

LA DIETA

Una dieta es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer, beber y dormir.[1] Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

"La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta."[21]

[21] www.zonadiet.com/alimentacion/**dieta**.htm

Una dieta es la alimentación diaria de las personas y es una de las funciones básicas de la vida.

La dieta esta formada por los alimentos, combustibles del organismo, que nos proporcionan la energía necesaria para poder realizar todas nuestras actividades.

El objetivo de la dieta es aprender una nueva forma de alimentarse en forma completa y con todos los nutrientes necesarios, no solo para reducir de peso sino para tener una vida sana y mantener un peso adecuado.

Hay tantos tipos de dietas como diversidad de hábitos alimentarios existentes. El hablar de una dieta, implica hablar de algún tipo específico de forma de alimentación o nutrición del cuerpo. Cuando una persona desea o necesita bajar de peso se le planea una dieta de reducción o hipocalórica. Lo mismo cuando sufre una enfermedad de alguna clase y requiere especial cuidado en algún aspecto de su alimentación. Esto se suma a que a todas las personas tienen gustos personales y eligen comer o no tal o cual cosa por causas que van desde lo físico, pasan por lo cultural, lo psicológico y llegan hasta lo religioso. El conjunto de todas estas razones es la justificación de la existencia de las dietas como tal, y por tanto de la especialidad profesional que el cuidado de todos esos detalles implica.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE ACUERDO CON LA EDAD DEL NIÑO

Los tres primeros años de vida se presentan como una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad. Éste es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras, al tiempo que sus funciones digestivas y metabólicas van alcanzando un grado de madurez suficiente para aproximar su alimentación a la del niño mayor.

Sin embargo, un niño no se convierte de inmediato en un adulto, sus necesidades energéticas y de determinados nutrientes aconsejan ajustar la dieta a sus particularidades fisiológicas, no precisa de normas rígidas y es preciso adaptar e individualizar la dieta ajustándola a la propia constitución y costumbres del niño.

Hay que poner especial cuidado en la conducta alimenticia del niño que aún pequeño está sujeta a determinadas aversiones y preferencias, lo que puede conducir en ocasiones a una dieta carente de algunos nutrientes. Las primeras etapas de la vida son fundamentales para que el individuo forme todo su sistema inmunitario y para evitarle la patología secundaria a una nutrición incorrecta.

La alimentación correcta a partir del año de edad se basa en el consumo de una dieta equilibrada que cumpla los tres objetivos siguientes:

1. Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.

2. Evitar carencias nutritivas.

3. Prevenir enfermedades.

De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

• Educar a “comer de todo”.

• Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.

• Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.

• Iniciar en el hábito de un desayuno completo.

• Evitar el abuso de dulces, “chucherías” y refrescos.

• Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.

EL DESAYUNO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. “La alimentación que efectúan gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un

aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades."[22]

[22] www.eluniverso.com/2010/04/20/1/.../**desayuno**-**ideal**-escolares.html

Beneficios de un buen desayuno

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

Grasa: Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial,repostería,etc.).

Fibra: Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores.

Vitaminas y minerales: El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes significativamente

inferiores para ciertos minerales (hierro, calcio, magnesio y cinc) y vitaminas (tiamina y piridoxina) en los que no desayunaban en comparación con los que consumían esta ración.

Rendimiento físico e intelectual: Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

LA NUTRICIÓN

DEFINICIÓN

Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud. “La nutrición es la encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como

enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta."[23]

LOS RITMOS ALIMENTARIOS. DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES COMIDAS DEL DÍA

Con carácter orientativo, se propone que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

- *El desayuno: antes de ir a la escuela y a media mañana*

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

[23] www.**nutricion**.org/

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso. Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente:“chucherías”, bollos, etc., que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida.

No se debe sustituir nunca un desayuno completo por este tipo de alimentos.

- *El almuerzo*

En los hábitos alimentarios, el almuerzo del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas.

Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas. La fruta ha de constituir el postre habitual.

- *La merienda*

La merienda como platos propios se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos. La

merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena. La denominada “merienda cena” es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados y se practica ocasionalmente. La misma se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

ALIMENTOS QUE NO NUTREN

Ya hemos mencionado en notas anteriores los alimentos que contribuyen a nuestra salud. Esta vez nos dedicaremos a lo que en naturismo llamamos xenobióticos, o sea las sustancias químicas, que, en exceso, perturban el buen funcionamiento de los órganos y sistemas. Estos dejan residuos que pueden, si no se eliminan adecuadamente, provocar malestar y enfermedad. Los aditivos son, en algunos casos, necesarios para poder mantener la forma, la asepsia y el sabor de los alimentos. El exceso de ellos es lo que condiciona nuestra salud. En primer lugar, es importante conocerlos:

- Los antioxidantes, colorantes y aromatizantes preservan a los alimentos de las alteraciones químicas o biológicas.
- Los saborizantes, resaltadores del sabor y edulcorantes artificiales modifican las características organolépticas (sabor, aroma).

- Los estabilizantes, emulsionantes, espesantes, gelificantes, humectantes, mejoradores, leudantes químicos y anti-apelmazantes mejoran las características físicas, o sea el aspecto, la consistencia, turgencia, etc. del alimento.
- Los reguladores de la acidez, acidificantes y gasificantes , mejoran las características del producto o corrigen sus defectos.

Estas sustancias son de difícil metabolización, sobrecargan el trabajo del hígado y del riñón, acidifican la sangre y con frecuencia quedan almacenados en los tejidos, ante la imposibilidad del cuerpo de expulsarlos.

Para evitarlos, es conveniente prescindir de los alimentos semipreparados y muy industrializados (enlatados, chacinados, salchichas, fiambres, jugos artificiales, gaseosas).

Los fiambres

Contienen sal, nitratos y nitritos como conservantes. Se sabe por ejemplo que estas sustancias, si se consumen con frecuencia, aumentan el riesgo de cáncer.

Los jugos y gaseosas

Contienen colorantes, edulcorantes, ácidos abundantes, neutralizadores de la acidez, saborizantes. Entre otros efectos en la salud, disminuyen las defensas e irritan las mucosas gastro-intestinales.

Las galletitas

Contienen grasas y reguladores de la acidez. Las grasas aumentan el colesterol y las respuestas inflamatorias en el organismo.

Los caldos instantáneos

Contienen resaltadores del sabor, y colorantes. Estos son poderosos irritantes de las mucosas. Y todos ellos sobrecargan al hígado por el trabajo de neutralización que le demandan, y al riñón al aumentar considerablemente los elementos a eliminar. Pareciera ser entonces que no podemos comer nada de lo que nos ofrece el supermercado! No debemos olvidar que somos parte de esta cultura, y por lo tanto, es imposible no participar de ella en un tema que nos ocupa tanto como la alimentación, ya que necesitamos comer diariamente para mantener la vida. Por lo tanto, es aconsejable conocer a los alimentos, y elegir adecuadamente. El exceso es, en definitiva, lo que perjudica.

Muchos de estos alimentos que consumimos diariamente, con alto contenido de sustancias químicas, pueden ser fácilmente reemplazados por otros más saludables.

Hagamos el intento de mejorar la elección.

Las harinas blancas x harinas integrales

Las harinas blancas son fuente de almidón y aportan calorías, pero no nutren. Esta es una elección cotidiana al alcance de todos: elegir harinas

integrales en panes, galletitas, cereales. Estas conservan las proteínas, vitaminas y minerales de la corteza del grano y la fibra, que permite mejorar el funcionamiento intestinal, aumentar la eliminación de toxinas, y disminuir la absorción de grasas previniendo algunos tipos de cáncer.

Los fiambres x alimentos frescos

Los fiambres pueden reemplazarse por carnes frescas, o aceitunas, champignones, tomates, algún queso magro, o simplemente, disminuir su consumo.

Gaseosas y jugos artificiales x jugos naturales

Las gaseosas y jugos sintéticos son absolutamente prescindibles; es una mera cuestión de hábitos. Si se extrañan mucho se pueden elegir gaseosas no coloreadas y comunes, no diet, como un primer paso. Lo ideal es reemplazarlas por limonadas caseras. Nuestros niños no necesitan ni jugos ni gaseosas; es un hábito impuesto por los adultos. Su paladar aprecia más el agua y los jugos de frutas naturales que estas bebidas fabricadas. Si ya se han adoptado, deben reemplazarse gradualmente hasta desintoxicar las delicadas papilas gustativas del niño (y de los adultos!).

Caldos instantáneos x especias aromáticas

Los caldos instantáneos, a los que se recurre con tanta frecuencia para realzar el sabor de las comidas, pueden ser sustituidos con enormes ventajas por las hierbas aromáticas y especias. Estas ejercen excelentes

efectos en nuestra salud: son antibacterianas, antiparasitarias, conservantes, y nos regalan su aroma y gusto insustituibles...

Café x descafeinados

Hay que evitar el sobre consumo de café, especialmente en el embarazo y la lactancia. La cafeína actúa como un estimulante nervioso; en condiciones normales su efecto dura aproximadamente 8 horas; en el embarazo su acción en la sangre se prolonga. El exceso de cafeína incrementa el riesgo de un parto prematuro o un bajo peso al nacer. Sin embargo, un consumo de 1 ó 2 tazas de café ó té por día (cada taza chica de café contiene aproximadamente 35 mg de cafeína) no dañarán al bebé. La cafeína es una xantina, contenida también en el té, el mate, el chocolate y las bebidas colas; lo ideal es disminuir al máximo su consumo. Hay interesantes productos que reemplazan con ventajas estas bebidas e infusiones: el agua mineral, los jugos naturales, la malta, el café de cereales, la cascarilla, la algarroba, y algunos tés de hierbas. Luego de los primeros días de esfuerzo, se comienza a percibir el bienestar del organismo. Un pequeño café de vez en cuando es estimulante, el exceso es altamente nocivo.

Edulcorantes

Los edulcorantes conforman otro grupo que es necesario analizar. Los ciclamatos y sacarina en altas dosis son formadores de sustancias pre-cancerígenas; se están conociendo ahora los efectos secundarios del aspartamo.

Por lo tanto, es mejor no abusar de los alimentos de bajas calorías, ya que contienen unos u otros edulcorantes; así, si se ingieren diariamente alimentos dietéticos como yogures, bebidas gaseosas, mermeladas, gelatinas, postres, y además, se utilizan edulcorantes para endulzar las infusiones, se produce una sobrecarga en el organismo que resulta difícil de eliminar. Lo ideal es utilizar edulcorantes naturales a base de cereales o de una hierba dulce llamada Stevia rebaudiana, también conocida como yerba dulce. O la solución más práctica, disminuir el consumo de dulces en general y consumir simplemente azúcar o miel.

La miel es una indicación para la mamá, nunca para el niño hasta que el pediatra autorice su utilización. El azúcar más sano es el llamado integral o rubio, que es rico en minerales y fibra.

DESNUTRICIÓN

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta

inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

Causas

- Disminución de la ingesta dietética.
- Mala Absorción.
- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía.
- Psicológica; por ejemplo, depresión o anorexia nerviosa.

La desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. La inanición es una forma de desnutrición. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la

dieta, pero uno o más de estos nutrientes no es/son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente.

La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida.

A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por sí solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países como Biafra, Somalia, Ruanda, Iraq y muchos otros más han demostrado que la desnutrición y el hambre no son elementos extraños a este mundo.

APRENDER A COMER

Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su zona geográfica, influidos por sus propios gustos y los de su familia, hay que "presentarles" los alimentos. Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes.

En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia de

origen y en las experiencias sociales (comida con familia, amigos, comedor escolar, etc.), y cada persona va mostrando sus preferencias. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.

Existen niños con buen apetito, curiosos (a los que les encanta probarlo todo), lo que facilita la tarea educativa de los padres. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión, etc.).

La educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero.

Los niños, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y

en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia.

cumpleaños, pizzerías, hamburgueserías o en relación con distintas celebraciones o salidas del ámbito doméstico.

Por cierto, se debe aclarar que el gusto por los sabores dulces y las sustancias grasas es innato en la especie humana. Si se coloca una sonda y se hace llegar hasta el líquido amniótico una sustancia dulce, se puede comprobar por medio de ecografías cómo el feto comenzará a chupar vigorosamente. Justo ocurrirá lo contrario si se instala una solución salina. Y algo parecido ocurrirá si se moja el dedo alternativamente con azúcar o sal y se le da a chupar a un recién nacido. Es decir, se viene programado para apreciar las golosinas, probablemente porque el primer alimento que se toma, la leche materna, es ligeramente dulzón.

CAPÍTULO II

RENDIMIENTO ESCOLAR

GENERALIDADES

Al hablar de rendimiento escolar, hablamos del resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las expectativas de las autoridades educacionales, maestros, padres y alumnas/os.

El rendimiento escolar, entonces no se trata de dar cuenta de lo que se ha memorizado sino de cuanto de lo aprendido se ha incorporado realmente a la conducta, ajustándola a la manera de sentir, resolver los problemas y utilización de lo aprendido dentro de la educación sistematizada.

La idea que se sostiene del rendimiento escolar es hasta la fecha a la suma de calificaciones resultado de pruebas y exámenes de los conocimientos a que han sido sometidos los alumnos es decir solo al aspecto intelectual

DEFINICIÓN

El rendimiento escolar lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

“El rendimiento escolar sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza - aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar.

Consideramos que en el rendimiento educativo intervienen una serie de factores entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar entre otros.

Hay que aclarar que la acción de los componentes del proceso educativo, solo tienen afecto positivo cuando el profesor logra canalizarlos para el cumplimiento de los objetivos previstos, aquí la voluntad del educando traducida en esfuerzo es vital, caso contrario no se debe hablar de rendimiento.”[24]

En todos los tiempo, dentro de la educación sistematizada, los educadores se han preocupado por lo que la pedagogía conocemos con el nombre de aprovechamiento o rendimiento escolar, fenómeno que se halla estrechamente relacionado con el proceso enseñanza - aprendizaje. La idea que se sostiene de rendimiento escolar, desde siempre y aún en la actualidad, corresponde únicamente a la suma de calificativos producto del “examen ” de conocimientos, a que es sometido el alumno. Desde este

[24] CASULO, Alicia Beatriz “Educación Cívica”, Buenos Aires, Santillana (1981)

punto de vista el rendimiento escolar ha sido considerado muy unilateralmente, es decir, sólo en relación al aspecto intelectual. Esta situación se convirtió en norma, principio y fin, exigiendo al educando que “rindiese” repitiendo de memoria lo que se le enseña “más a la letra”, es decir, cuando mas fiel es la repetición se considera que el rendimiento era mejor.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento escolar a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento escolar puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

HABILIDADES SOCIALES

Al hacer mención a la educación, necesariamente hay que referirse a la entidad educativa y a los diferentes elementos que están involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje como los estudiantes, la familia y el ambiente social que lo rodea. La escuela según Levinger (1994), brinda al

estudiante la oportunidad de adquirir técnicas, conocimientos, actitudes y hábitos que promuevan el máximo aprovechamiento de sus capacidades y contribuye a neutralizar los efectos nocivos de un ambiente familiar y social desfavorables. En su estudio sobre el ` clima escolar: percepción del estudiante ´ De Giraldo y Mera (2000) concluyen que si las normas son flexibles y adaptables, tienen una mayor aceptación, contribuyen a la socialización, a la autodeterminación y a la adquisición de responsabilidad por parte del estudiante, favoreciendo así la convivencia en el colegio y por tanto el desarrollo de la personalidad; por el contrario si éstas son rígidas, repercuten negativamente, generando rebeldía, inconformidad, sentimientos de inferioridad o facilitando la actuación de la persona en forma diferente a lo que quisiera expresar.

Mientras que las relaciones entre los compañeros de grupo son sólo uno de los muchos tipos de relaciones sociales que un alumno debe aprender, no es de sorprenderse saber que los estudios que analizan el estilo en que los padres educan a sus hijos nos permitan tener algunos indicios que ayudan entender el desarrollo de capacidades sociales dentro de un grupo social de niños.

En su investigación sobre el papel de los padres en el desarrollo de la competencia social, Moore (1997) refiere que los padres se interesan por las interacciones más tempranas de sus hijos con sus compañeros, pero con el paso del tiempo, se preocupan más por la habilidad de sus hijos a llevare bien con sus compañeros de juego, asimismo Moore (1997) postula que en

la crianza de un niño, como en toda tarea, nada funciona siempre. Se puede decir con seguridad, sin embargo, que el modo autoritario de crianza funciona mejor que los otros estilos paternos (pasivo y autoritativo) en lo que es facilitar el desarrollo de la competencia social del niño tanto en casa como en su grupo social. Los altos niveles de afecto, combinados con niveles moderados de control paterno, ayudan a que los padres sean agentes responsables en la crianza de sus hijos y que los niños se vuelvan miembros maduros y competentes de la sociedad. Probablemente, los niños de padres autoritativos, es decir, aquellos cuyos padres intentan evitar las formas de castigo más extremas (ridiculización y/o comparación social negativa) al criarlos, puedan disfrutar de éxito dentro de su grupo social.

Los riesgos son diversos: salud mental pobre, abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares, historial laboral pobre y otros (Katz y McClellan, 1991). Dadas las consecuencias a lo largo de la vida, las relaciones deberían considerarse como la primera de las cuatro asignaturas básicas de la educación, es decir, aunada a la lectura, escritura y aritmética. En virtud de que el desarrollo social comienza en los primeros años, es apropiado que todos los programas para la niñez incluyan evaluaciones periódicas, formales e informales, del progreso de los niños en la adquisición de habilidades sociales.

ESARROLLO ESCOLAR

“La orientación para el desarrollo escolar estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que fundamentan el

diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas que, desde la perspectiva diagnóstica, preventiva, evolutiva y de la potenciación personal, incrementan en los estudiantes sus procesos cognitivos y meta-cognitivos, conocimientos, habilidades y actitudes, y contribuyen así a su éxito académico a lo largo de la vida, así como al desenvolvimiento de su contexto y de la sociedad en general.

En la educación básica, se trata de compensar las carencias a través de programas de apoyo para alumnos que presentan dificultades escolares. Lo anterior no sólo es característico en las instituciones oficiales, sino que podría probablemente reconocerse, desde el punto de vista del autor, como un evento social que prevalece con la misma intensidad a las instituciones educativas particulares.

Contrariamente a la tendencia tradicional de explicar el rezago educativo por los factores extraescolares pobreza, regímenes políticos desinteresados en la educación, en estos casos las acciones buscan mejorar principalmente los factores intraescolares, para ello, han diseñado programas concebidos en forma integral, que abordan desde los materiales y textos escolares, hasta la capacitación y estímulos para los docentes, pasando por inversiones en infraestructura, fortalecimiento institucional y mayor compromiso de la comunidad y de las familias con el proceso educativo . “[25]

Para que exista un buen desarrollo escolar en el aula, es necesario que haya un ambiente propicio, que no tiene que ver con más o menos

[25] *www.dgri.sep.gob.mx/formatos/4_oei_10.pdf*

tecnología, ni con cuestiones materiales, sino con un ambiente humano de calidad. Es vital, y cuidamos mucho de que se dé naturalmente.

El buen trato comienza desde temprano, cuando todo el equipo directivo saluda o conversa con cada alumno, a su ingreso al instituto. Los profesores deben ser accesibles y cercanos, para que los niños puedan plantear sus dudas y aprensiones. Se privilegia el trato cordial y afectuoso.

En paralelo, para todos es claro que las normas de convivencia escolar son inflexibles. En otras palabras: no se toleran robos, violencia física, manotaje, discriminación o intolerancia. Las "Reglas y Regulaciones no negociables", que son las normas del instituto, están publicadas en cada sala de clases.

Básicamente exigen respeto por ti, por tus compañeros y tus superiores. Por eso, las salas quedan abiertas durante los recreos y no hay hurtos. Los niños tampoco se agreden físicamente, ni hay peleas en los recreos. Las diferencias se resuelven mediante el diálogo.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

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

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.

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 la mayor 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. En un estudio se observa 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”.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 y parecería ser el mas causante, 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.

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."[26]

BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

El bajo rendimiento escolar se puede definir como este retraso en el desempeño escolar ya sea en una esfera o en varias, por ejemplo se puede tener un bajo rendimiento académico en el área lingüística pero no en la de ejecución matemática.

"Bajo rendimiento escolar implica que el escolar manifieste conductas o características de que algo anda mal en su desempeño escolar, pueden ser bajas calificaciones, baja autoestima, retraimiento social, o desinterés por ir a la escuela para evitar sentir que "no puede con ella". Las causas de bajo rendimiento escolar son muchas, por citar algunas encontramos un ambiente escolar defectuoso o poco motivante, problemas físicos del estudiante, motivación nula o deficiente."[27]

En general, se puede decir que el bajo rendimiento escolar es un problema multicausal con, afortunadamente, alternativas reales de solución que están a la mano y que existe servicio profesional que puede orientar y ayudar a erradicar el problema, es decir, las recomendaciones de bajo rendimiento escolar están al alcance de todos.

[26] *www.monografias.com › Educacion*
[27] www.slideshare.net/esmeraldaaacosta/bajo-rendimiento-escolar-1205799

El bajo rendimiento constituye un problema para la educación en cualquier nivel, (primaria, secundaria, universidad). Los factores de riesgo del estudiante incluyen déficits cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta. Los factores de riesgo de la escuela se refieren a aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios y las bajas expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos y la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la estructura, el clima organizacional y los valores del sistema escolar

APROVECHAMIENTO ESCOLAR

Son muchos los factores que influyen en el aprovechamiento escolar, la formación de los docentes, el tiempo que se dedica al trabajo académico en el aula, la habilitación del ciclo escolar con maestros y libros de texto desde el primer día de clases, la infraestructura y el equipamiento de las escuelas y aun la movilidad frecuente de maestros en los grupos escolares por las cadenas de cambios o el excesos de actividades administrativas de los docentes.

Actualmente, por la herencia de plazas, muchos maestros son contratados para la educación básica solo con estudios de bachillerato o carrera profesional truncada.

Los libros de texto no llegan a las escuelas al inicio del ciclo escolar.

En las zonas marginadas se carece con frecuencia de lo elemental en términos de infraestructura, equipamiento y material didáctico.

Los cambios de maestros en el aula son frecuentes en función de los derechos laborales que propician cadenas de cambios sin pensar en los pequeños y sus efectos en su desarrollo personal. Los profesores son requeridos para realizar tareas administrativas excesivas.

Un factor que influye sin duda es el grado de escolaridad de los padres, situación a la que de manera indirecta ya nos hemos referido antes al hablar del analfabetismo, el rezago en educación básica en la población adulta, el promedio de escolaridad de la población oaxaqueña.

Los conflictos al interior de las escuelas, el ausentismo de los maestros, la falta de trabajo colegiado en la construcción del proyecto escolar son factores que inciden en los procesos educativos de los educandos. Que por cierto educandos somos todos pues los maestros también aprendemos de los alumnos.

La educación no solo depende de lo que hagan la escuela. Existen factores sociales que inciden en ella. Uno de los temas centrales es la nutrición y la salud.

Oaxaca tiene un alto porcentaje de niños y niñas en condiciones de desnutrición. El 26% padecen anemia y el 14% desnutrición grave. Este aspecto y las enfermedades de la pobreza inciden indudablemente en el

aprovechamiento escolar. Estos problemas provocan que los pequeños se duerman en los salones de clases, distraigan su atención, reduzcan sus capacidades de aprendizaje.

Muchos niños y niñas se ven también obligados a abandonar sus estudios por falta de recursos económicos de los padres, desintegración familiar, migración laboral, lo que se traduce en retraso en el programa de estudios, reprobación, deserción escolar, generando fenómenos como niñez en situación de calle, niñez jornalera, etc.

El sistema educativo también debe voltear su mirada hacia estos niños y niñas.

LA SALUD DEL NIÑO ESCOLAR

El niño entre 5 y 10 años enfrenta una de las etapas más exigentes de su desarrollo personal, la cual será determinante para la consolidación de su personalidad y de sus capacidades emocionales, laborales y sociales. Por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados para él. Para cumplir con éxito este desafío, el escolar deberá echar mano a las fortalezas acumuladas en las etapas anteriores de su desarrollo. Se podría decir que es el momento en que se resume la historia previa y se vuelca hacia el descubrimiento y conquista de un mundo más amplio, atrayente, competitivo y agresivo.

El ingreso al sistema escolar, que expone al niño a nuevos evaluadores externos, coincide con mayores expectativas de la familia respecto al comportamiento del niño, su adaptación a las normas sociales y el despliegue de su capacidad cognitiva. Simultáneamente el niño continuará con mayor fuerza el proceso de separación de sus padres, logrando así el grado necesario de autonomía para incursionar en otro medio social, donde sus compañeros comienzan a constituirse en referentes significativos.

En la medida que el niño va enfrentando con éxito estos desafíos, irá logrando mayor seguridad en si mismo, lo que a su vez repercutirá en un mejor desempeño global, cerrando de esta manera un círculo virtuoso. En oposición, es fácil imaginar el círculo vicioso que surge frente al fracaso en cualquier ámbito.

Crecimiento y desarrollo físico.

Durante la edad escolar, la velocidad de crecimiento llega a su punto más lento antes de comenzar con el "estirón puberal". El niño crece a razón de 5 a 6 centímetros en promedio y aumenta alrededor de 3 kilos en un año. El sistema músculo-esquelético presenta una curva de velocidad de crecimiento similar a la talla, siendo ésta su etapa más lenta. El sistema nervioso está completando entre los 6 y 7 años la mielinización, y con ella su crecimiento. El sistema genital sigue en latencia, con escaso crecimiento. El sistema linfático es el único que está en plena actividad, mostrando un gran desarrollo de sus órganos, como las amígdalas y los nódulos linfáticos.

La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa, la que es seguida por la erupción de los primeros molares definitivos.

Como resultado de todo lo anterior se puede apreciar un niño con mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, lo que le permite la realización de movimientos más complejos, como jugar fútbol, andar en bicicleta, tocar instrumentos musicales o dibujar. Los intereses personales, sumados a las habilidades innatas y al entrenamiento, permiten comenzar el desarrollo de expertos en cada área.

Desarrollo cognitivo.

El pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño el niño es capaz de observar el mundo que lo rodea desde una perspectiva mas objetiva, lo que significa una fuente inagotable de conocimientos. Es capaz de separar la fantasía de lo real, de elaborar un pensamiento más lógico y de aplicar reglas basadas en conclusiones de fenómenos observables.

La escuela demanda una gran exigencia cognitiva, especialmente con los procesos de aprendizaje de la lecto-escritura y de las operaciones matemáticas, herramientas que son fundamentales para seguir progresando en la adquisición de nuevos conocimientos. La capacidad de concentración y de comprensión se convierte en funciones claves para responder con éxito las nuevas demandas educativas.

Después de los primeros dos o tres años de escuela, los niños comienzan a desarrollar juegos de estrategia, basados en reglas claras, aprovechando sus nuevos dominios intelectuales. Comienzan a especializarse en los temas de mayor interés como, ciencias, deportes, juegos computacionales, etc.

Desarrollo social y emocional.

El desarrollo social y emocional se da en tres contextos, los que en orden de importancia son: el hogar, la escuela y el barrio. La relación con los padres sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una socialización cada vez más exigente. Sin embargo, la escuela representa el escenario de mayor exigencia social, donde el niño debe demostrar y demostrarse que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido por sus pares, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas en él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

Otros adultos surgen como nuevos modelos de conducta para el niño: profesores, deportistas, etc. Los amigos, poco a poco adquieren mayor importancia, hasta convertirse en su principal referente social, ocupando gran parte de su tiempo libre y de energías con ellos. Sus opiniones, críticas y alabanzas significan mucho, pues van dibujando su autoimagen.

El niño comienza a tener mayor control sobre su conducta y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos reflejan

que el niño está sometido a un considerable grado de tensión. Hay que tener presente que en esta etapa el niño está sometido a una variado ámbito de preocupaciones, las cuales si no son sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados.

Principales problemas de salud

La mortalidad es muy baja en esta edad, así como también lo es el riesgo de enfermar gravemente o de hospitalizarse. La principal causa de muerte y de hospitalización la constituyen los accidentes, generalmente ocurridos fuera del hogar.

El escolar consulta poco en forma espontánea. Los principales motivos de consulta son: las enfermedades respiratorias agudas y las infecciosas, aunque la frecuencia de estas enfermedades, es más baja que en las edades anteriores.

Por todo lo anterior, se debe aprovechar la ocasión de realizar una supervisión de salud para ir en búsqueda de aquellos problemas, que por su potencial gravedad o frecuencia es necesario identificar en esta etapa. Entre estos problemas cabe mencionar:

- Las malnutriciones, especialmente por exceso, ya que el sobrepeso y la obesidad comprometen a alrededor de un tercio de los niños de esta edad.
- La hipertensión arterial

- Caries
- Problemas visuales
- Problemas auditivos
- Desviaciones de la columna
- Trastornos de desarrollo: enuresis, déficit atencional
- Trastornos de aprendizaje

Salud mental

“Se ha demostrado que la capacidad de adaptación que el escolar logra en los primeros años de escuela, tiene relación con su éxito o fracaso escolar y social, futuros, así como con problemas de salud mental como consumo de alcohol y drogas, conducta violenta, trastornos emocionales y conductuales.

La frecuencia de trastornos de salud mental en niños entre 6 y 8 años es de 24,2%, según estudio realizado en escuelas de comunas urbanas y pobres en 1994 (De la Barra, López y George). Este mismo estudio muestra que los niños provenientes de familias donde el padre está ausente, de familias donde existe algún miembro con alcoholismo u otra enfermedad mental y de familias que no participan en las redes sociales de su comunidad, presentan significativamente más problemas de adaptación y aprendizaje escolar.

Un 37.6% de los alumnos de primer año básico de esta misma muestra, presentan conductas desadaptativas, las que han sido descritas como

predictoras de trastornos de salud mental en la adolescencia, tales como abuso de alcohol y drogas, conducta violenta y embarazo no deseado. Se entiende por conductas desadaptativas a problemas de aceptación de la autoridad, bajo contacto social, bajos logros cognitivos e inmadurez emocional. Por otra parte, la UNICEF ha estimado una frecuencia de maltrato en escolares que alcanza a un 5%. Este problema se ha asociado con niños que no acatan normas, que tienen escasa habilidad social e insuficientes condiciones para el aprendizaje."[28]

La supervisión de salud del escolar

El médico tiene que considerar que el escolar debe cumplir un papel activo durante su atención, pues es capaz de relatar lo que siente, sus preocupaciones y dudas. Esto será más fácil en la medida en que se haya creado una relación de cercanía afectiva o simpatía entre ambos. Es importante que al momento de dar un diagnóstico y explicar las indicaciones, el niño se sienta considerado y, en lo posible comprometido con los cambios indicados. Esto adquiere una progresiva importancia a medida que el niño se acerca a la adolescencia y se siente más autónomo de sus padres. Es fundamental que el médico vaya permitiendo y estimulando la adquisición de este papel cada vez más protagónico del niño en el cuidado de su salud,

[28] http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/saludesc.html

promoviendo la adquisición de habilidades y hábitos que le permitan llevar un estilo de vida saludable junto a su familia, comunidad y entorno.

ANAMNESIS

Es recomendable comenzar con preguntas abiertas que permitan a la familia expresar sus preocupaciones y dudas: ¿Cómo está?, ¿Ha habido algún problema?. Posteriormente deben revisarse sistemáticamente los aspectos más cruciales del crecimiento y desarrollo, a saber:

- alimentación
- rendimiento escolar
- actividades recreativas
- relaciones con los pares
- hábitos de sueño e higiene
- relaciones familiares

En forma sistemática, es recomendable preguntar sobre la presencia de accidentes y las circunstancias de los mismos, en busca de patrones de conducta susceptibles de corregir. Se debe preguntar también sobre el cumplimiento del calendario de vacunas.

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PADRES Y AL NIÑO.

1. Hábitos saludables: Mantener hábitos adecuados como un orden básico en los horarios de comidas y de sueño y hábitos de higiene. Los padres deben entregar la responsabilidad al niño sobre este punto, supervisando sus conductas y recordando sistemáticamente estas recomendaciones. Consistentemente, es necesario que ellos mantengan estilos de vida saludables.

2. Recreación: Es importante fomentar y reforzar la práctica de deportes en niños y niñas, siendo recomendable que los padres también los practiquen con ellos, sin desmedro de que predomine la compañía de sus pares. Se debe permitir y orientar la aparición de nuevas formas de recreación, como el escuchar música, lectura, juegos y redes computacionales, televisión, cine y vídeos, etc. Estas actividades son potencialmente positivas, debiendo los padres estar atentos a que su calidad y magnitud sean las adecuadas

3. Prevención de accidentes: El escolar debe adquirir conciencia respecto a donde están los riesgos de accidentes, la importancia de su prevención y las conductas personales más seguras frente a estos riesgos. Cabe recordar que a esta edad, los accidentes ocurren con mayor frecuencia fuera del hogar. Los padres deben educar esta conciencia, mediante el ejemplo, la supervisión y el refuerzo positivo. Éste debe ser un trabajo sistemático para cada ámbito de riesgo: la calle, los deportes, la playa, la piscina, etc.

4. Alimentación completa y equilibrada. A esta edad el niño goza de mayor autonomía para escoger sus comidas especialmente cuando se encuentra fuera del hogar. Debe incorporar, por lo tanto, en sus criterios de decisión los conceptos de una alimentación saludable y la importancia que significa para su salud. Sin desmedro de lo anterior, los padres deben preocuparse de establecer hábitos familiares consistentes con las recomendaciones. En el anexo se recomiendan las proporciones de los distintos tipos de alimentos para esta edad.

5. Educación Sexual. Es importante que el niño esté informado y preparado para los cambios puberales. Mas allá del aspecto físico, es necesario crear los espacios de comunicación para que los temas vinculados con la sexualidad y afectividad se planteen sin dificultad. El modelo de relación afectiva que viven los padres será un referente para los hijos; por este motivo es recomendable que esta comunicación se dé con naturalidad. La expresión de cariño, es una herramienta de comunicación que probablemente el niño recibió y aprendió desde su primera infancia y éste no es el momento para interrumpirlo.

6. Promover el desarrollo de las competencias sociales. El interés de los padres sobre los intereses y actividades de los niños es una base fundamental para situar una relación de cercanía y confianza, que en las etapas que vienen puede ser la principal herramienta de

prevención de riesgos y apoyo frente a las dificultades que el niño pueda enfrentar. Deben modificarse los límites establecidos para las actividades sociales de acuerdo a la mayor autonomía y responsabilidad que el escolar demuestre. Sin embargo, estos límites y marcos de referencia deben seguir existiendo.

ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Uno de los temas de mayor preocupación en el desarrollo de los hijos es el de su rendimiento escolar. En la actualidad se utilizan términos como fracaso escolar, sin embargo es necesario pensar que este problema se ha agravado en los últimos años y que incorpora elementos externos del propio estudiante. Por lo regular, el bajo rendimiento escolar se atribuye a causas como problemas familiares, pero pocas veces a un factor sumamente importante: la Alimentación.

“La alimentación es determinante para el buen desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso. El cerebro recibe miles de datos e información a través de los sentidos, que sirven para llevar a cabo actividades complejas de la mente: la memoria, la concentración, capacidad de análisis, la atención y el aprendizaje; para esto el cerebro necesita de sustancias químicas llamadas nutrientes. Cada uno de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) tienen funciones específicas en nuestro cerebro, algunos son parte de las neuronas y otros ayudan a que se dé la actividad cerebral. Es por ello que para asegurar un

buen rendimiento académico, se debe asegurar una buena alimentación, que suministre los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro."[29]

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad de la alimentación y que los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en la resolución de problemas. Llevar una alimentación adecuada, se refiere a ingerir alimentos de calidad de todos los grupos (cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, grasas) para garantizar todos los nutrientes; consumirlos en cantidades adecuadas y suficientes para cada niño o adolescentes y la adopción de hábitos alimentarios correctos, como desayunar todo los días y comer en horarios regulares. Es necesario que todos los niños y adolescentes desayunen antes de salir de su casa al centro educativo o alguna otra parte, ya que esta primera comida del día, quita las horas de ayuno de la noche y otorga la energía y nutrientes necesarios para poner en funcionamiento correcto a todo el cuerpo, principalmente al cerebro quien es el que da las órdenes.

Un estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes, realizado en una Universidad de España, concluye que hay un aumento en las calificaciones en la medida que se mejora la calidad del desayuno, al hablar de calidad se referían a incluir al menos 1 alimento de cada grupo anteriormente mencionado.

[29] http:/alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/

Además para suministrar de forma constante y adecuada los nutrientes al cerebro, se debe enviar una refacción escolar adecuada que incluya al menos 1 alimento de cada grupo, esta comida es de mucha importancia ya que los niños y adolescentes se encuentran en el colegio realizando mucha actividad mental y requiere de un buen aporte de energía y nutrientes para continuar realizando todo adecuadamente.

Los niños y adolescentes muchas veces se muestran cansados, con sueño, poco interesados en la clase y al final las notas no son las esperadas…. Entonces probablemente se necesita realizar cambios en la alimentación y los hábitos.

Las comidas saludables ayudan a que los chicos se concentren más en la escuela, favoreciendo el aprendizaje. Esta capacidad que poseen determinados alimentos estaría vinculada con la posibilidad de estimular los neurotransmisores cerebrales. Ésta es la principal conclusión a la que arribaron los profesionales del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan en Estados Unidos que, liderados por la médica nutricionista Catherine Kraus, analizaron cuáles son los factores que deben considerarse a la hora de elegir alimentos saludables para los niños.

Para que puedan almorzar en la escuela, se recomienda enseñarles desde chicos qué alimentos elegir. Desde hace algún tiempo se discute en nuestro país la puesta en marcha de una política sanitaria y de alimentación por la

cual las escuelas estén obligadas a ofrecer a los chicos alimentos saludables, en lugar de las conocidas y calóricas golosinas. Si bien en algunas instituciones esta modalidad se cumple pasando a ocupar un rol preponderante en los comedores y bares las ensaladas, las frutas y los sándwiches de verduras; en otros centros educativos la transformación aún no se ha cumplido del todo.

En el caso del estudio-informe, los investigadores estadounidenses se encargaron de asegurar que "lo más importante es que los padres se preocupen por los alimentos que sus hijos consumen pero que, además, les den el ejemplo optando ellos también por comidas más sanas y nutritivas". "Es muy importante prestar atención a la alimentación pues la niñez es una etapa crucial en la cual tanto el organismo como el cerebro se están desarrollando y debemos darles 'combustible', principalmente con buenos alimentos. Pero la realidad es que los padres no pueden estar constantemente viendo qué comen y cuánta cantidad los chicos. Por eso hay que trabajar sobre la educación para ensañarles a cuidarse, ser inteligentes y adoptar hábitos moderados y saludables desde pequeños. Eso comienza cuando la familia se sienta a la mesa y ellos pueden ver que tanto su mamá como su papá comen lo mismo", señaló la doctora Kraus. "Comer en familia es un excelente hábito que sirve no sólo para ver cuáles son los hábitos que están incorporando los chicos sino para ponerse al tanto de las cosas que comen en el colegio y la actividad física que están realizando. Dentro de este punto, cabe destacar que lo mejor sería apagar el televisor para favorece el

diálogo y evitar distracciones", puntualizó el doctor Alberto Cormillot, médico especialista en nutrición, director del Instituto Argentino de Alimentos y Nutrición (IAAN).

Recomendaciones básicas

“A fin de poder elaborar una rutina saludable, los responsables del Sistema de Salud de la mencionada universidad afirmaron que "lo primero que no puede faltar en un plan de alimentación es el desayuno. Está comprobado por diversas investigaciones que los chicos que se saltean el desayuno presentan un rendimiento escolar diferente a aquellos que se sientan aunque sea un rato y comen algo". Entre los alimentos recomendados para la primera comida del día se cuentan los cereales, los panes, las frutas enteras (no jugos), los quesos, los yogures y la leche. En cuanto al mediodía -dado que por lo general los chicos de primaria y secundaria hacen esa comida en el colegio- lo recomendable es recurrir a las viandas para evitar que compren en el restaurant, bar o buffet.

Una buena opción es mandarles pescado, pollo y ensaladas como acompañamiento. Para tentarlos es ideal intercalar verduras de diferentes colores y tamaños. Lo mismo sucede con la fruta que puede ser un excelente postre. Es mejor elegir dos pequeñas y diferentes. En cuanto a las bebidas, es mejor optar siempre por las light o bien agua con o sin gas”[30], enumeraron.

[30] JACOME. S. Patricio. Niños pequeños en acción. Ed. Trillas. Mexico.Manual para educadores. 1987

Con respecto a la cena, si los chicos comieron pollo, pescado o carne al mediodía, el equipo de la doctora Kraus sugirió optar por la pasta o las tartas a fin de equilibrar el consumo de proteínas con el de hidratos de carbono. "En general es importante llevar adelante una dieta baja grasas saturas dado que éstas elevan los niveles de colesterol malo. "Cuando los chicos consumen alimentos de alto contenido calórico y que poseen mucho azúcar experimentan una especie de colapso que los hace sentirse cansados y 'pesados'. Eso va en detrimento del rendimiento escolar. Sobre todo si pensamos en aquellos que asisten a escuelas de doble escolaridad en las cuales durante la tarde tienen asignaturas para las que deben estar 'despiertos' y atentos. Eso, según el almuerzo que hayan tenido, puede resultar una misión imposible", consignó la doctora Kraus. "Del mismo modo, la cena también afecta porque si el niño quedó satisfecho pero no se siente sobrecargado, podrá descansar mejor y más relajado, condición que favorece notablemente su rendimiento al día siguiente", concluyó la especialista.

Capacidad de aprendizaje

Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención, concentración y alerta, depende prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de azúcar (glucosa) al cerebro. Esta necesidad del cerebro se debe a que éste no tiene ningún sistema para almacenar combustible, así

que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de azúcar (glucosa) de la sangre para poder seguir funcionando.

Por esta razón, una momentánea caída de los niveles de azúcar sanguíneo, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de sobrevivencia, al tiempo que afecta enormemente el aprendizaje. La endocrinóloga refiere que si bien durante el sueño nocturno, los niveles de azúcar se mantienen estables debido a una serie de sistemas hormonales (hormona de crecimiento y de la adrenalina) que promueven la salida de azúcar del hígado a la sangre. Al despertar, es distinto, pues estos sistemas hormonales cambian y el destino del azúcar sanguíneo durante el día y la capacidad de mantener sus niveles estables, depende de lo que comemos al despertar.

Disminución de la productividad intelectual.

Una dieta basada en harinas o féculas, con escaso contenido de proteínas, como carne, pollo, pescado, huevos, leche y derivados, a la par que engorda, también afecta notoriamente la capacidad de aprendizaje, la concentración mental, la resistencia física y la productividad de una población. Cuando este déficit proteico ocurre en los primeros dos o tres años de edad, además de disminuir la velocidad de crecimiento, también afecta el desarrollo cerebral y la inteligencia.

El deficiente desarrollo del sistema nervioso central y la disminución de la capacidad de aprendizaje de los niños nacidos en crisis económica puede

afectar seriamente la productividad intelectual de una población. Los efectos sobre el aprendizaje y el rendimiento intelectual se hacen más evidentes cuando el desayuno no existe o es muy bajo en proteínas.

Con relación a este fenómeno se realizó un estudio conjunto entre Cambridge, Massachusetts y Houston, Texas en el que se evaluaron a 800 niños, entre 5 y 8 años de edad, el impacto que tiene la falta de desayuno en el funcionamiento cerebral, mediante un test del cociente intelectual y de la capacidad de aprendizaje. El test fue realizado a las 11 de la mañana, y se comparó a un grupo de niños que no desayunó nada ese día, con otro grupo, los niños que comieron un desayuno rico en proteínas, leche, queso y pavo. Dos semanas después, se invirtieron los grupos y los que habían desayunado, en esta ocasión, hicieron las pruebas sin desayunar y viceversa. Se observó que los niños que no desayunaron, su coeficiente intelectual se mantenía, pero la capacidad de aprendizaje y alerta al realizar cuentas y captar nuevos conocimientos, se vio seriamente afectada por la falta de desayuno.

Los niños que no desayunaron se equivocaban más, se distraían más, captaban menos las imágenes visuales, tenían disminución de la memoria y de la capacidad de razonamiento.

Esta investigación constató que no desayunar antes de salir a la escuela o hacer un desayuno muy pobre en proteínas como por ejemplo un pan con jugo o galletas de soda con refresco o una empanada con jugo, afectará

profundamente el rendimiento escolar. Mientras, que un desayuno que incluya un vaso de leche, queso, pechuga de pollo y arepa o pan, facilitará un rendimiento escolar óptimo, una mejor capacidad de aprendizaje, de alerta y una mejor concentración mental.

HÁBITOS SALUDABLES PARA INICIAR LAS CLASES

“El inicio de clases marca para la familia cambios en una serie de rutinas establecidas en las vacaciones. Uno de los problemas típicos es la dificultad para lograr que los niños retomen los horarios de descanso. Sobre esto, ayuda mucho acostarlos y levantarlos a la misma hora para que formen un hábito. Asimismo, no se debe permitir que vean la televisión en la cama, pues esta debe ser únicamente para dormir. Tomar algo caliente o una ducha tibia antes de dormir, también ayuda a conciliar el sueño.

Sobre la comida, en primer lugar, los padres deben estar atentos a lo que sus hijos comen. Además, el establecer horarios regulares y evitar que piquen entre hora y hora evitará que lleguen a la mesa con desgano. No debe permitirse que los pequeños vean la televisión mientras comen. Finalmente, es importante hacerlos partícipes de la preparación de los alimentos.Se acerca el comienzo de las clases y con él, una oportunidad quizás única en el año para ordenar la dieta de los chicos hacia hábitos más saludables. En este marco, los nutricionistas destacan que la clave para una buena alimentación está en la variedad y en el equilibrio entre los distintos grupos de alimentos. Y consideran un factor crucial a la creatividad de los

padres para hacer que los alimentos sanos no se tornen rutinarios para los chicos, a través del ensayo de nuevas combinaciones y sabores.

Las vacaciones suelen estar asociadas a la flexibilización de las rutinas de los hogares y el campo de la alimentación es uno de los que se ve afectados por esa realidad. Así, los alimentos que ingieren los chicos durante el receso suele ser más ricos en grasas y la cantidad y frecuencia de comidas diarias se desordena. En ese marco, el retorno de las clases representa un momento clave para recuperar o adoptar hábitos alimentarios más sanos."[31]

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Mejorar el rendimiento escolar es posible. Ante los problemas en los estudios de los alumnos, conviene saber que es necesario que los padres y madres reaccionen cuanto antes. Así se evitarán que se prolonguen a lo largo de toda la etapa escolar. Sino se atajan antes, las dificultades se manifestarán con toda su crudeza en la educación secundaria.

En este sentido es importante por tanto la constancia y tener en cuenta una serie de factores:

- No hay que dejarse llevar por el dramatismo de los malos resultados.

[31] MSP,ME,2008,Guia de Salud, Quito, Ecuador

- No comparar a los niños y niñas con otros y menos en términos negativos, para no crearles inseguridad.
- No hacerles sentirse culpables y buscar alternativas de forma conjunta.
- Es necesario un equilibrio entre firmeza (autoridad) y tolerancia (comprensión).
- Debe existir un cumplimiento de un mínimo de normas y horarios que concilien la vida laboral y la escolar.
- Permitirles tomar decisiones para que sean responsables en función de su edad.

Es trascendental un diálogo entre padres e hijos. Al igual que es primordial que en el centro escolar exista una comunicación entre padres y tutores con el conocimiento de los niños para resolver los problemas conjuntamente.

A su vez, existen unas conductas que hacen posible el desarrollo de la motivación:

- Establecer metas alcanzables.
- Enseñarles a atribuir el éxito a su esfuerzo.
- Reforzarles continua y positivamente por todos y cada uno de sus logros
- Proporcionarles modelos de conducta útiles para su vida diaria.
- Enseñarles técnicas de estudio personalizadas.

- Que un niño o niña sea o no buen estudiante depende principalmente de él mismo, aunque en su rendimiento escolar también incidan otros factores personales, familiares, culturales, económicos, escolares y sociales.

QUE DEBEN COMER LOS NIÑOS PARA MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR

Una buena alimentación y postura correcta es básico para que los pequeños obtengan nutrientes que les permitan un buen rendimiento escolar. Ningún padre se quejaría de ver una boleta llena de nueves y dieces, pero, ¿tus hijos tienen los nutrientes necesarios para esa exigencia intelectual? El rendimiento escolar de los niños puede mejorar por medio de la alimentación y otros factores con algunos ejercicios sencillos.

Así lo plantea el médico Rogelio Aguilar, coautor del estudio La bioquímica del Cerebro, que realizó en colaboración el Instituto Politécnico Nacional entre 2005 y 2008. Para el estudio, primero se concentraron en cómo aumentar el desempeño en matemáticas de alumnos de estudios superiores. Después la investigación se extendió a niños de primaria.

De la investigación se concluyó que la falta de desayuno reduce el rendimiento escolar. "Necesitan glucosa y oxígeno; son primordiales. Si no desayunan o les dan carbohidratos simples, no son aprovechados y cuando les piden concentración no lo hacen y su rendimiento disminuye", dijo Aguilar

a CNNMéxico. Para que haya una mejor oxigenación del cerebro, vital para mejorar la atención y concentración y con ello aumentar la concentración, los alimentos deben contener carbohidratos, de preferencia provenientes de frutas y si se les va a dar galletas o pan, que sean mínimos, añade el también maestro en Salud. Además, el desayuno debe ir acompañado de un soporte proteico (en leche, huevo y carne) que les sirve para asimilar mejor los nutrientes. "Les sugerimos (a los nutriólogos) darles huevo con verduras y un platito de fruta", ese sería el alimento ideal, indica. Pero ahí no acaban las recomendaciones para mejorar el desempeño de los menores.La postura en los pupitres es fundamental, sobre todo para los niños que pasan mucho tiempo en muebles incómodos y mal diseñados. "Con mucho tiempo sentados en sillas o pupitres inconvenientes se genera ventilación paradójica. Aparentemente respiran bien pero su posición inadecuada —es común verlos recostados— permite la salida pero no la entrada de oxígeno y no ventilan bien, aunque hayan desayunado bien, sin oxigenación adecuada no mejoran mucho, por ello se pide que mejoren sus posturas".[32]

Otro factor que ayuda a mejorar el rendimiento escolar es realizar ligeros ejercicios de cinco minutos cada hora u hora y media para mejorar la concentración y atención de los niños. "Que canten, que aplaudan, que se enderecen y luego sigan con sus actividades", sugiere en base a sus estudios Aguilar.

[32] SARAH, Dettman, 2005, Manual de Educación para la Salud, Guayaquil, Ecuador

Finalmente, también es necesario que tomen agua, dice. Los niños deben hidratarse y su cuerpo debe consumir mucha agua. "Muchos niños a veces no toman agua y eso contribuye con situación inadecuada para lo que se está buscando. En la mañana se les puede dar juguito, leche, en la tarde sopa, pero definitivamente deben tomar agua e hidratarse".

Otras recomendaciones

“Mayra García, nutrióloga de la Universidad Autónoma Metropolitana coincide en que un buen desayuno es la mejor manera de proveer al organismo de la energía necesaria para las actividades matutinas con mayor facilidad y sin la sensación de hambre.

García recomienda para el desayuno: cereal sin azúcar, con leche entera o semidescremada, fruta y rollitos de jamón de pavo con verdura.

En caso de que el tiempo apremie o el niño no muestre apetito, recurrir a un licuado preparado con yogurt, fruta y algún cereal.

En cuanto a su alimentación en casa es importante dejar que el niño tenga tiempo suficiente para tomar sus alimentos, vigilar que mastique de manera adecuada para una buena digestión, y que la hora de la comida en casa sea un momento placentero.

También es importante respetar los gustos de los niños mientras haya una receta equilibrada y completa. Respecto a las golosinas no se les deben prohibir, pero sí controlar, concluye la nutrióloga."[33]

Algunos desayunos recomendados

- Huevo con verdura y un plato de fruta
- Cereal con leche, sin azúcar, fruta y rollitos de jamón de pavo y verduras
- Licuado de yogurt con fruta y cereal
- Limitar el pan y galletas

Recomendaciones generales

- Beber mucha agua a lo largo del día
- Hacer ejercicio y una actividad física ligera cada hora en clase
- Enseñarle a sentarse erguido y no recostarse sobre las mesas
- Vigilar que mastique bien
- Buscar que la hora de la comida sea placentera.

ASPECTOS PRÀCTICOS PARA APRENDER

[33] http://www.monografias.com/trabajos/auxilios/auxilios/1.shtml

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

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

niños. Ahora, que pasaremos del "progresa adecuadamente" a las clásicas notas, deberemos vigilar, todavía con más intensidad, para no obsesionarnos con las calificaciones, sino valorar el esfuerzo que hace nuestro hijo o hija. Es evidente que, si sólo nos alegráramos por las buenas notas, podríamos dejar de lado aquel pequeño que, con más dificultad para el aprendizaje, necesita más tiempo para aprender y, por lo tanto, más atención por parte de profesores y familia. También podría resultar, que un hijo o hija con más facilidad para estudiar, resultara un perezoso.

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

uno empieza una vida de trabajo, tanto por la experiencia como por el aprendizaje que supone.

4. **Facilitar la concentración**: Procurar un espacio en el hogar adecuado para el estudio de nuestros hijos e hijas. Sin música, sin ruidos, con buena iluminación. Cada hijo es diferente, por lo tanto tenemos que conocer quien se concentra durante más rato o más deprisa, o quien necesita descansar del estudio más a menudo y volver a empezar. Debemos de ayudar a que controlen la imaginación, no los podemos interrumpir en cada momento, para no dispersarlos, y lo que sí podemos hacer es preguntarles cuando hayan finalizado el tiempo de estudio; de esta forma podemos saber sí han aprendido a resumir y sintetizar y si han reflexionado sobre lo que han estudiado.

f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se aplicarán métodos y técnicas para la consecución de los objetivos planteados

MÉTODOS

CIENTÍFICO.- Este método servirá de base para el proyecto, el mismo que concibe a la realidad en permanente cambio y transformación por las

contradicciones, que permitirá un enfoque objetivo del problema investigado, ayudará en el planteamiento de las variables y en todo el proceso investigativo.

INDUCTIVO.- Permitirá señalar las características de los diversos temas que forma parte de la investigación, para en lo posterior conceptualizarlo y tener una idea general de los hechos, y con ello llegar a las conclusiones y recomendaciones.

DEDUCTIVO.- Se aplicará durante el proceso de explicación, predicción, interpretación y/o comprensión de la esencia del objeto de estudio. Posibilitará la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, nos revelará las relaciones esenciales del objeto de investigación.

DESCRIPTIVO.- Se utilizará para procesar y descubrir la información de campo recolectada en el momento actual y luego poder obtener el resultado y las conclusiones finales.

ANALÍTICO-SINTÉTICO.- Servirá para hacer un desglose de los objetivos planteados que se encuentran en el problema a investigar, los cuales tratan sobre la Alimentación y el Rendimiento Académico. Luego del análisis y síntesis de los resultados obtenidos llegar a conclusiones y lograr las recomendaciones adecuadas

MODELO ESTADÍSTICO.- Servirá para someter a cálculo matemático los datos y resultados para luego ser interpretados.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la aplicación de estos métodos se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos:

Encuesta: Será aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica, para conocer la alimentación que les brindan sus hijos.

Guía de Observación: Se la realizará a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica, para determinar el Rendimiento Escolar de los niños y niñas

POBLACIÓN

Para la presente investigación se contará con 53 padres de familia, 28 niños y 25 niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique”.

Escuela “Luis Antonio Erique”				
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	**NIÑOS**	**NIÑAS**	**TOTAL**	**PADRES DE FAMILIA**
Primer Año A	16	11	27	27
Primer Año B	12	14	26	26
TOTAL	28	25	53	53

Fuente: Secretaria de la Escuela “Luis Antonio Erique”
Autora: Lucia Coronel

g. CRONOGRAMA

TIEMPO / ACTIVIDADES	MESES-AÑO																																																	
	2012																																								2013									
	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
SELECCIÓN DEL TEMA	X	X	X	X																																														
DESARROLLO DEL PROYECTO					X	X	X	X	X	X																																								
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO											X	X	X	X	X	X	X																																	
PERTINENCIA DEL PROYECTO																		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
INVESTIGACIÓN DE CAMPO																												X	X	X	X	X																		
RESULTADOS																																	X	X	X															
INFORME PRELIMINAR																																				X	X	X	X	X										
PRESENTACIÓN DE LA TESIS																																									X	X	X	X	X	X				
SUSTENTACIÓN PRIVADA																																															X			
RECTIFICACIÓN																																																X	X	
SUSTENTACION PÚBLICA																																																		X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

1.- Recursos Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja
- Escuela Fiscal Mixta “Luis Antonio Erique”
- Biblioteca de la Universidad Nacional de Loja

2.- Recursos Humanos

- Autoridades de la Universidad nacional de Loja
- Delegados para la orientación del proyecto de tesis de la Universidad Nacional de Loja
- Directora de tesis a designar
- Autoridades y docentes de la Escuela “Luis Antonio Erique”
- Padres de familia de los niños del Primer año de Educación Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique”
- Niños de primer año de Educación Básica de la Escuela “Luis Antonio Erique”
- Proponente del proyecto: Lucia Coronel Quizhpe

3.- Recursos Materiales y Económicos

- Materiales de computación (tinta, escáner, impresora)	$290.oo
- Copias	$ 90.oo
- Reproducción de instrumentos	$ 50.oo
- Comunicación (Internet, teléfono, fax)	$110.oo
- Útiles de escritorio	$80.oo

- Anillados y empastados	$50.oo
- Impresiones	$130.oo
- Transporte y movilización	$350.oo
- Otros	$300.oo
TOTAL	**$1450.oo**

3.1 FINANCIAMIENTO

El presupuesto de los gastos que ocasionará la presente investigación, es de mil cuatrocientos cincuenta dólares americanos, los que serán cancelados con recursos propios del postulante.

i. BIBLIOGRAFÍA

- BELÉN, Ana, oct. 22, 2010, CDM Alimentación Saludable, Bogotá, Colombia
- CASULO, Alicia Beatriz "Educación Cívica", Buenos Aires, Santillana (1981)
- GUARDERAS, Carlos, 1889, Biología Moderna, Quito, Ecuador
- JACOME. S. Patricio. Niños pequeños en acción. Ed. Trillas. Mexico.Manual para educadores. 1987
- MSP,ME,2008,Guia de Salud, Quito, Ecuador
- SARAH, Dettman, 2005, Manual de Educación para la Salud, Guayaquil, Ecuador.
- http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm
- www.**alimentacion**-sana.com.ar/informaciones/.../**conservacion**.htm
- *www.zonadiet.com/alimentacion/**dieta**.htm*
- *www.**nutricion**.org/*
- http://www.monografias.com/trabajos/auxilios/auxilios/1.shtml
- http://www.fundaciondiabetes.org/div/libros/alimentacionninos.pdf
- http://www.slideshare.net/esmeraldaaacosta/bajo-rendimiento-escolar-1205799

- http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/

- http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/saludesc.html

j. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

Propósito: Estimados padres de familia con la finalidad de llevar a cabo un estudio sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños, dígnese dar contestación a las siguientes preguntas las mismas que son de carácter confidencial.

1. Para comprar alimentos considera:

Los más económicos ( ) Por calidad ( )

2. ¿Cómo considera la alimentación que usted proporciona diariamente a su hijo(a)?

Muy Buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

¿Por qué?.....

3. ¿Cuáles son los alimentos que ingiere en su hogar diariamente?

Jugos artificiales o gaseosas ( ) Café o aguas aromáticas ( )

Pan o Galletas ( ) Lácteos ( ) Jugo de frutas ( ) Huevos ( )

Hortalizas ( ) Carnes ( ) Embutidos ( ) Cereales ( )

Verduras ( ) Embutidos o enlatados ( ) Frutas ( )

4. ¿Su hijo (a) recibe las tres comidas del día (desayuno, almuerzo y merienda)

Recibe las tres comidas ( )

Solo recibe dos comidas ( ) ¿Cuáles?…….

Recibe solo una comida ( ) ¿Cuál es?……..

5. ¿Supervisa o controla cuando su hijo (a) recibe el alimento en casa?

Si ( ) No ( ) Algunas Veces ( )

¿Por qué?.....

6. ¿Con qué frecuencia consume su hijo (a) comida chatarra (pizza, papas fritas, hamburguesas, snacks, dulces, gaseosas, etc.)?

Siempre ( ) Algunas veces ( ) Nunca ( )

7. ¿Cree usted que una buena alimentación proporcionada a su hijo(a) incide en el rendimiento escolar del mismo?

Si ( ) No ( )

¿Por qué?.....

8. ¿Ha recibido algún curso o charla sobre el valor nutritivo de los alimentos?

Si ( ) No ( )

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

GUÍA DE OBSERVACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS ANTONIO ERIQUE", PARA DETERMINAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

LUNES

EJE: DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

COMPONENTE: IDENTIDAD Y AUTONOMÍA

ACTVIDAD: Recorta el cuerpo humano con el que te identificas

MATERIALES: Crayones, tijeras, hoja preelaborada

INDICADORES	CALIFICACIÓN
Identifica y recorta la silueta correctamente	MS
Identifica y no recorta la silueta	S
No identifica y no recorta la silueta	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

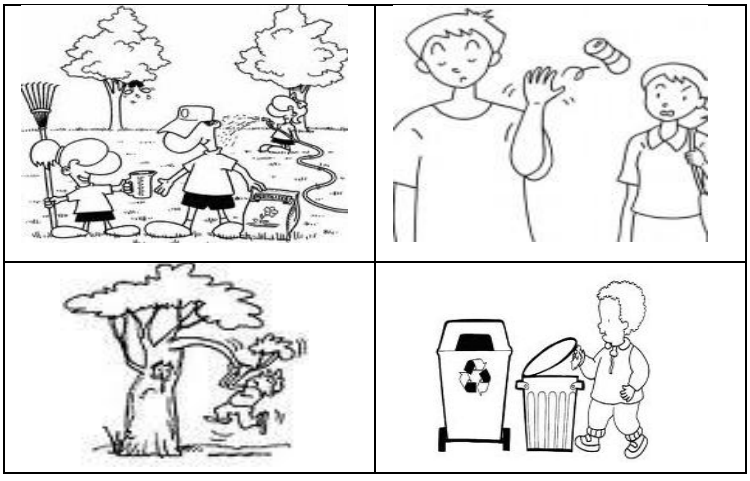
MARTES

EJE: DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

COMPONENTE: CONVIVENCIA

ACTVIDAD: Pinta las imágenes donde las personas están cuidando el medio ambiente

MATERIALES: Crayones, hoja preelaborada



INDICADORES	CALIFICACIÓN
Pinta las dos imágenes correctamente	MS
Pinta una imagen correctamente	S
No pinta ninguna imagen	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

MIÉRCOLES

EJE: CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

COMPONENTE: DESCUBRIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

ACTVIDAD: Encierra con un círculo los medios de comunicación que conoces

MATERIALES: hoja preelaborada, lápiz

INDICADORES	CALIFICACIÓN
Encierra los cuatro medios de comunicación correctamente	MS
Encierra tres medios de comunicación correctamente	S
Encierra un medio de comunicación correctamente	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

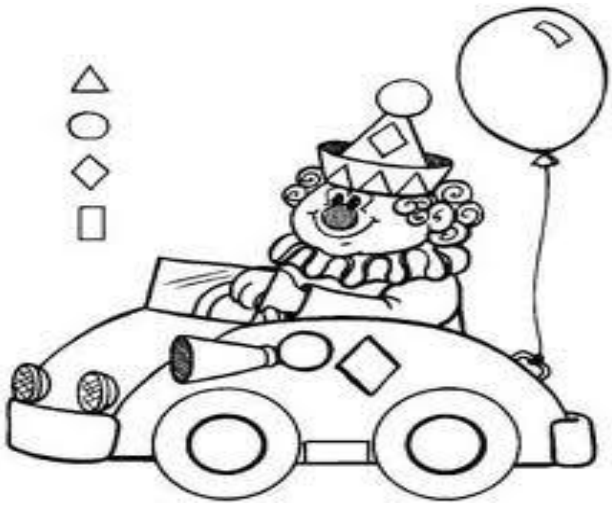
JUEVES

EJE: CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

COMPONENTE: RELACIONES LÓGICO-MATEMÁTICAS

ACTIVIDAD: Reconoce y pinta las 10 figuras geométricas del dibujo**.**

MATERIALES: Hoja preelaborada, crayones



INDICADORES	CALIFICACIÓN
Reconoce y colorea correctamente las diez figuras geométricas	MS
Reconoce seis figuras y colorea	S
Reconoce tres figuras y colorea.	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

VIERNES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

ACTVIDAD: Leer el cuento de la "Caperucita Roja mediante las imágenes presentadas

MATERIALES: Rincón del cuento, cuento la Caperucita Roja.

INDICADORES	CALIFICACIÓN
Observa y lee las seis imágenes del cuento	MS
Observa y lee cuatro imágenes del cuento	S
Observa pero no lee las imágenes	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

LUNES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

ACTVIDAD: Modelar con plastilina de colores las 5 vocales

MATERIALES: Plastilina

INDICADORES	CALIFICACIÓN
Modela las cinco vocales	MS
Modela tres vocales	S
Modela una vocal	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

MARTES

EJE: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

COMPONENTE: EXPRESIÓN CORPORAL

ACTVIDAD: Une con una línea el órgano de cada sentido al dibujo que le corresponda

MATERIALES: Lápiz, hoja preelaborada

INDICADORES	CALIFICACIÓN
Une las cinco líneas correspondientes	MS
Une tres líneas correspondientes	S
Une una línea correspondiente	PS

Fuente: Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado.
Autora: Lucia Coronel

k. ÍNDICE

Portada i
Certificación ii
Autoría iii
Agradecimiento iv
Dedicatoria v
Esquema de Tesis vi
a. Título 1
b. Resumen 2
Summary 3
c. Introducción 4
d. Revisión de literatura 7
e. Materiales y Métodos 28
f. Resultados *31*
g. Discusión 61
h. Conclusiones 63
i. Recomendaciones 64
j. Bibliografía 65
k. Anexos 66
Índice 172