UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS NIÑOS DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A, B y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2010-2011". LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA.

ASPIRANTES:

Beatriz Paulina Gualán Gualán

Ximena del Carmen Cuenca Castillo

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

LOJA – ECUADOR

2011

CERTIFICACIÓN

Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

El trabajo investigativo, previo a obtener el grado de Licenciadas en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica, titulado:**" LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A, B y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2010-2011.",** de las egresadas, Beatriz Paulina Gualán Gualán y Ximena del Carmen Cuenca Castillo ha sido dirigida, asesorada y evaluada en los momentos de planificación, organización, ejecución e informe de acuerdo al proceso teórico, conceptual y metodológico-técnico que exige la institución.

Por lo tanto, de acuerdo a las disposiciones reglamentarias pertinentes, autorizo su presentación ante el organismo competente.

Loja, noviembre del 2011

Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Las integrantes del grupo de investigación nos responsabilizamos por las ideas, hechos, principios, conceptos y resultados vertidos en la presente tesis de grado, con el título : **"LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A, B, y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2010-2011.**".Autorizamos al Área de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, hacer uso del presente documento en lo que crea conveniente.

Loja, noviembre del 2011

…… ……..

Beatriz Paulina Gualán Gualán Ximena del Carmen Cuenca Castillo

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por la oportunidad de prepararnos como docentes en Educación Básica, a los docentes , padres de familia y alumnos de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora" Nº1 ubicada en el cantón Loja, parroquia San Sebastián , por haber contribuido desinteresadamente en esta investigación académica, la misma que esperamos sirva como apoyo, para tener un mejor rendimiento en esta Área. Queremos agradecer de la manera más sincera al Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela por su acertada dirección y asesoramiento que permitió la exitosa culminación del presente trabajo.

LAS AUTORAS

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis hijos, a mi esposo y a mis padres, quienes han sido siempre la fuerza que me ha impulsado a alcanzar las metas propuestas, a mis familiares y amigos por el apoyo brindado en el transcurso de la carrera, y en especial a Dios que con su bendición hace posible todo esto.

Paulina

El presente trabajo dedico a mi esposo a mi hijo y a mis padres por el apoyo brindado para la culminación de mis estudios, por que han sido la inspiración para seguir adelante. Para ellos con todo mi amor y cariño.

Ximena

ÍNDICE

PRELIMINARES

Portada

Certificación

Autoría

Agradecimiento

Dedicatoria

Índice

Resumen

CUERPO DE LA TESIS

Introducción

Revisión de Literatura

Metodología de la investigación

Exposición y discusión de resultados

Contrastación de las hipótesis

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

RESUMEN

La presente investigación trata sobre: La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales de los escolares de los 4tos años de Educación Básica paralelos A, B, y C de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora"Nº1 de la ciudad de Loja, periodo lectivo 2010-2011,

El objetivo general de la investigación pretende conocer e identificar cual es la alimentación de los escolares de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta **"**Lauro Damerval Ayora"N°1 y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.

De igual manera se plantearon objetivos específicos como:

Determinar el tipo de alimentación de los escolares de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora" Nº 1.

Identificar el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales de los escolares de los 4tos años de Educación Básica del establecimiento investigado.

Luego se seleccionaron las técnicas e instrumentos de trabajo como: las encuestas dirigidas a docentes, padres de familia y estudiantes.

El desarrollo de la presente tesis de investigación se involucra en la realidad socio-educativa, puesto que el problema tiene su origen en una realidad previamente observada y por lo mismo permite abordar hacia una realidad concreta. Los objetivos planteados nos llevaron a confirmar que la alimentación de los escolares, está incidiendo en el rendimiento escolar en el

Área de Ciencias Naturales en los niños de 4to año de Educación Básica de la escuela antes mencionada. De igual manera se realizó un proceso estadístico y con mayor conocimiento del fenómeno investigado y analizado, se contrastaron las hipótesis con las variables de las hipótesis y se abordaron en forma explicativa la toma de decisiones respectivas, respaldadas por los datos obtenidos de la investigación de campo.

Las hipótesis fueron verificadas por el método teórico deductivo, esto fue permitido por medio de los planteamientos teóricos, técnicos asumidos en el marco teórico sobre cada una de las variables e indicadores establecidos.

Para la exposición y redacción de las conclusiones se procedió a la revisión de los objetivos establecidos en el proyecto de investigación y se realizo su redacción considerando sus alcances y limitaciones.

La descripción de las recomendaciones, se establecieron en relación a las conclusiones, lo que nos permitió recomendar y brindar alternativas de solución que contribuyan a mejorar la alimentación y por ende el rendimiento escolar.

SUMMARY

The present investigation tries on: The feeding and their incidence in the school yield in the Area of Natural Sciences of the 4tos year-old students TO, B, and C of the school mixed fiscal "Laurel Damerval Ayora "Nº1 of the city of Loja, period lectivo 2010-2011,

The general objective of the investigation seeks to know and to identify which is the feeding of the students of the 4tos years of Basic Education of the school mixed fiscal "Laurel Damerval Ayora "N°1 and its incidence in the school yield in the Area of Natural Sciences.

In a same way they thought about specific objectives as:

To determine the type of the students' of the 4tos years of Basic Education of the school mixed fiscal "Laurel feeding Damerval Ayora" Nº 1.

To identify the school yield in the Area of the students' of the 4tos years of Basic Education of the investigated establishment Natural Sciences.

Then the techniques and work instruments were selected as: the surveys directed to educational, family parents and students.

The development of the present investigation thesis is involved in the partner-educational reality, since the problem has its origin in a previously observed reality and for the same thing it allows to approach toward a concrete reality. The outlined objectives took us to confirm that the feeding of the students, it is impacting in the school yield in the Area of Natural Sciences in the children of 4to year of Basic Education of the school before

mentioned. In a same way he/she was carried out a statistical process and with bigger knowledge of the investigated phenomenon and analyzed, the hypotheses were contrasted with the variables of the hypotheses and they were approached in explanatory form the taking of respective decisions, supported by the obtained data of the field investigation.

The hypotheses were verified by the theoretical deductive method, this was allowed by means of the theoretical positions, technicians assumed in the theoretical mark on each one of the variables and established indicators.

For the exhibition and writing of the conclusions you proceeded to the revision of the objectives settled down in the investigation project and one carries out their writing considering their reaches and limitations.

The description of the recommendations, they settled down in relation to the conclusions, what allowed us to recommend and to toast alternative of solution that contribute to improve the feeding and for ende the school yield.

INTRODUCCIÓN

La educación es uno de los medios más poderosos para la transformación de las personas, mediante la educación, el niño desarrolla todas sus habilidades y destrezas.

Actualmente en gran parte de la población infantil de edad escolar es observable que tiene una alimentación desequilibrada por el desconocimiento de los profesores, padres de familia y los mismos niños.

La alimentación equilibrada es un factor muy importante, para el desarrollo y crecimiento del niño, requiere en muchos casos de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, ya que la alimentación equilibrada influye en el niño positivamente desde muy temprana edad en salud y rendimiento escolar; es por lo tanto de novedad y actualidad haber realizado la investigación sobre la problemática que se genera frente a "LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIA NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A B Y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA Nº1" DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO LECTIVO 2010-2011".Con esta investigación se pretende mostrar un panorama de la problemática del rendimiento en el ámbito

escolar debido a la mala alimentación, ofreciendo alternativas con las que los profesores y padres de familia puedan contar para inculcar en los niños una alimentación de calidad.

Para la elaboración del presente trabajo se recurrió a la aplicación de varias técnicas de investigación, entre ellas la técnica de la encuesta, la misma que sirvió para la recopilación de datos de la investigación acerca de la problemática planteada así mismo se acudió a la utilización de la metodología acción-participación, a través del método científico que se orientó a la aplicación de las categorías: alimentación, rendimiento escolar y Ciencias Naturales, analizados en los referentes teóricos bibliográficos; el método deductivo fue el método especifico que facilitó la verificación de las hipótesis a través de los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos de la investigación, de igual forma fue necesaria la utilización del método analítico- sintético en la fundamentación teórica de las categorías de investigación y por último el método descriptivo el cual nos proporciono la redacción del informe final en forma cuantitativa y cualitativa.

Para realizar un estudio serio, responsable y ajustado a la realidad se planteo un objetivo general cuyo enunciado se refiere en: Conocer e identificar cual es la alimentación de los escolares de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1 y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales. De

igual forma se plantearon dos objetivos específicos, mismos que se refieren a lo siguiente:

- ✓ Determinar la calidad de alimentación de los escolares de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1.
- ✓ Identificar el rendimiento escolar en el área de ciencias naturales de los de escolares los 4tos, años de Educación Básica del establecimiento educativo investigado.

Para el desarrollo del mismo se plantearon las siguientes hipótesis:

- ✓ La alimentación de los escolares de los 4tos, años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1 de la ciudad de Loja, no es balanceada, debido al desconocimiento de los padres de familia
- ✓ El rendimiento escolar es bajo, en el Área de Ciencias Naturales de los escolares de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1 periodo lectivo 2010-2011.
- ✓ La alimentación de los escolares de los 4tos años de Educación Básica paralelos A, B y C incide significativamente en el rendimiento escolar.

El contenido de la presente tesis se resume en tres partes: En la primera parte de la tesis describimos la metodología utilizada en el proceso de la

investigación, así como criterios referentes a la población y determinación de la muestra.

En la segunda parte se presenta una exposición amplia y discusión de resultados obtenidos al aplicar las encuestas a docentes, padres de familia y alumnos de los cuartos años de Educación Básica, mediante representaciones estadísticas que permitirán el análisis de los datos cualitativos y cuantitativos de manera precisa y coherente.

La tercera parte se indica las conclusiones obtenidas, las mismas que sirvieron de base para proponer las recomendaciones correspondientes, que constituyen propuestas para futuros trabajos de investigación.

REVISIÓN DE LITERATURA

Las relaciones entre educación y alimentación no son nuevas, sin embargo, la novedad que aporta la alimentación que es un elemento importante para que las personas gocen de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. La presente investigación se orienta en conocer contenidos teóricos relacionados con lo que es la alimentación y el rendimiento escolar de los niños. Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia la alimentación puede marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

En las distintas etapas de la vida se necesitan diferentes nutrientes. Tanto la falta de alimentos como el exceso de ellos son perjudiciales. Por lo tanto deben consumirse las cantidades apropiadas dependiendo de la edad y la actividad física que realizan.

La alimentación**.**-En nutrición, la alimentación es una guía en la cual se te indica cuantas raciones de cada grupo de alimento puedes consumir en un día, esto se determina al calcular tú requerimiento calórico en reposo, más factor de actividad física, más efecto termo génico de los alimentos (la energía que tu cuerpo necesita para digerirla y absorber la comida), en base a esto se saca una fórmula dieto-sintética donde se determina que de ese total de calorías, que porcentaje será de hidratos de carbono, proteínas , vitaminas , minerales y de grasas.

“La nutrición.- Es una Ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, la composición y valor nutricional.”[1]

Alimentos Formadores.- Se llaman así porque tienen nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) protagonistas en el crecimiento y la salud infantil, en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, en la formación de dientes, huesos y uñas, su efecto para prevenir la anemia y la fatiga física y mental. Algunos de los alimentos formadores más destacados son los productos lácteos (leche, yogur y queso), las vísceras, las carnes, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.

Alimentos Reguladores: Se trata de alimentos ricos en vitaminas especialmente A y C, agua mineral y fibra. Entre sus principales funciones están su labor en la prevención de algunas infecciones, en el buen funcionamiento intestinal y el apoyo al crecimiento y desarrollo del organismo. Además, resultan indispensables para formar y conservar el

[1] http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html

buen estado de la piel y la visión. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y las frutas frescas.

Alimentos Energéticos: Estos alimentos con elevado contenido de grasas y carbohidratos esenciales para suministrar vigor y energía, contribuyen a conservar el calor y regular la temperatura corporal. Son alimentos energéticos, los cereales y los derivados, los tubérculos, los plátanos, los azúcares y las grasas.

Carbohidratos.- Son nutrientes energéticos, por excelencia se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberados en la actividad diaria, los más sencillos son los azúcares, como la glucosa o la sacarosa, que se emplean para endulzar. Los más complejos son los polisacáridos, es el componente principal de nuestra dieta, como el almidón o la fibra. Entre los cuales tenemos: pan, los cereales, la papa, el arroz, el fideo entre otros.

Las proteínas.- están implicadas en casi todas las funciones biológicas del cuerpo, transporta el oxígeno y son responsables de la contracción de los músculos. Se trata de nutrientes esenciales para los seres vivos, después del agua constituyen el segundo elemento más importante. En promedio componen el 20 % del cuerpo humano y forman parte de las células, las membranas, los músculos, la piel, la sangre y las hormonas entre otros.

Vitaminas y minerales.- Son nutrientes esenciales cuya deficiencia provoca enfermedades. Las vitaminas y minerales son sustancias que el organismo

necesita para asimilar otros nutrientes, regular el sistema nervioso y ayudar a la formación del material genético y de las proteínas, los glóbulos rojos y las hormonas. Como el cuerpo no puede producir ciertas vitaminas, y otras las produce en cantidad insuficiente, tiene que obtenerlas de los alimentos.

Grasas aceites y dulces.- Las grasas son consideradas el combustible del organismo consumidas en forma adecuada, regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales: como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones muy importantes, por ejemplo la formación y funcionamiento del sistema nervioso central del niño.

El Agua: "El agua es indispensable para el ser humano, es el componente más abundante en nuestro organismo. Representa 70% del peso corporal en los bebes y va disminuyendo hasta llegar a la vejés con 45 % del peso del individuo.

Los niños requieren mayor cantidad de agua que los adultos porque sus riñones tienen una capacidad limitada para manejar la carga de solutos, dentro de sus principales funciones están: regulación de la temperatura, transporte de nutrientes, reacciones metabólicas, lubricación de las articulaciones y disolución de las sales minerales, aminoácidos, glucosa y otras moléculas en el tubo digestivo. El organismo no retiene este importante líquido, por lo que es primordial reponerlo con varios vasos de agua al día.[2]

[2] JANNET ARISMENDI J. 2009 TOMO 1 Nutrición infantil. Comer bien y sano. Bogotá- Colombia.

“Hábitos Alimenticios.- La alimentación infantil exige mucho más que conocimientos de los alimentos, también implica establecer buenos hábitos alimenticios y rutinas como horarios reguladores para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero.

Tener a mano alimentos saludables.- Los niños en general y los pequeños tienden a comer lo que encuentran en casa, por lo cual los alimentos tienen que ser de calidad para que los niños las consuman como por ejemplo: frutas, verduras, yogur y otros, lácteos, carnes, pescados, huevos y productos integrales.

El ejemplo es una estrategia.- Los niños imitan lo que los adultos hacen. De manera que si observan buenos hábitos seguramente los adoptaran y los continuaran en su vida adulta. Prácticas, como el consumo de frutas y verduras, el rechazo a la comida chatarra, las grasas y azúcares, la disciplina en los horarios, son algunas de las cosas que pueden transmitirse a los escolares.

Hacer de la comida algo agradable: En muchos hogares las comidas suelen convertirse en un campo de batalla. Los padres pueden caer en la trampa de premiar o castigar con los alimentos. Los niños por su parte pueden recurrir al “chantaje “para llamar la atención de los mayores. Algunas normas

básicas pueden ser: establecer y cumplir horarios y no utilizar los alimentos para sobornar."[3]

"Rendimiento Escolar.- Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un escolar como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa.[4]

El rendimiento escolar está supeditado a varios factores como son:

El alumno: siendo el alumno el sujeto mismo de la educación, es también factor indispensable del rendimiento escolar porque es muy natural que sin disponer de alumnos o educandos es imposible obtener un rendimiento escolar.

El maestro: es el factor determinante del rendimiento escolar porque él es quién genera en el alumno-educando el peor o mejor rendimiento de acuerdo a su preparación pedagógica y científica como también la mística profesional con que cumple su misión.

Medio ambiente: el medio ambiente en el que el niño crece y se desenvuelve, determina su comportamiento en la escuela; en donde este comportamiento es un limitante poderoso de alcance cognoscitivo y de la formación afectiva de los educandos. De ahí las profundas diferencias que

[3] Jannet Arismendi J.2009 Tomo 1 Nutrición infantil. Comer bien y sano.
[4] http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar

podemos detectar en el rendimiento de educandos de un ambiente rural y un ambiente urbano. Dentro del factor ambiental, se encuentran inmersos subfactores:

Hogar: influye en forma decisiva en el rendimiento escolar del alumno, en muchos hogares el educando sufre conflictos de gravedad que no le permiten llegar a la escuela predispuestos a recibir el aprendizaje y como consecuencia mengua el rendimiento general escolar que alcanza el niño. Naturalmente, los hogares mejor organizados influyen positivamente.

Situación económica: los estudiantes de mejor situación económica alcanzan mejor rendimiento escolar, debido naturalmente a su bienestar, a lo que se refiere a vestuario, alimentación, útiles escolares, entre otros. Contrariamente hay un considerable porcentaje de estudiantes que no disponen de medios para proveerse ni siquiera de lo indispensable como es el uniforme y los útiles escolares, cuyos precios cada vez se ponen fuera del alcance de los niños procedentes de hogares proletariados.

Estado de Salud: El estado de salud influye directamente en el rendimiento instructivo que alcanzan los estudiantes; porque es indiscutible que ninguna persona en estado anómalo de salud puede alcanzar un rendimiento considerable en ninguna actividad, peormente en la actividad escolar que requiere el concurso de todas las potencialidades físicas y psíquicas del ser viviente.

Nutrición: la nutrición es la realidad de la alimentación que puede ingerir el niño y lo que le permite el desarrollo de una estructura física normal o anormal. Fruto de ello es el desarrollo físico y psíquico del educando que le permite incrementar o decrementar el rendimiento instructivo del escolar.

Alimentación y Rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.-El rendimiento es la ejecución más elevada en el ser humano, es el cerebro que, constituye la parte más voluminosa del encéfalo. Estas funciones cerebrales las ejecutan las millones de neuronas que en él se hallan localizadas, formando diferentes capas en la superficie de la masa cerebral.

Los alimentos son indispensables para la construcción, renovación y reposición de la materia viviente: especialmente de los estudiantes que se hallan en crecimiento. Por lo mismo el aporte alimenticio debe ser equilibrado para alcanzar un desarrollo armónico de las funciones vitales del cuerpo.

Si existen diferencias nutricionales de hecho tendrán que alterarse los centros nerviosos cerebrales, provocando de otra manera deficiencia de coordinación intelectual.

La alimentación tiene mucha relación con el rendimiento de los estudiantes, en este caso del nivel primario, puesto que los hemisferios cerebrales son la sede de la inteligencia y estos son fortalecidos a través de los nutrientes tomando en consideración las energías que estos niños pierden diariamente

y su desarrollo corporal, así mismo, se toma en cuenta el equilibrio nutricional.

Al referirnos estrictamente al desayuno que los estudiantes deben consumir de forma nutritiva, para poder responder satisfactoriamente en el trabajo intelectual y físico de la escuela.

El rendimiento está en relación proporcionalmente directa a la alimentación a mayor alimentación, mejor rendimiento escolar, a menor alimentación insuficiente rendimiento educativo.

Es indiscutible que los mejores alimentados se sienten con energía en todos los actos de su vida y realizan a satisfacción todas las tareas a ellos recomendados. No así los escolares cuya alimentación es escasa y por tanto sufren desnutrición, ellos no podrán sentir ese bienestar ni temporal peor permanente y el malestar que sienten no les va a permitir realizar normalmente sus trabajos escolares y por lo tanto el rendimiento académico será bajo e insuficiente.

Una alimentación infantil adecuada, ya sea por exceso o por carencia, puede conducir a alteraciones del desarrollo óseo, derivar desnutrición, obesidad infantil o afectar el desarrollo intelectual. En los niños está claramente demostrada la relación entre la alimentación y defensas frente a las infecciones. En los niños desnutridos, cualquier enfermedad propia de la

infancia puede resultar de mayor gravedad que en un niño bien alimentado. Se puede afirmar por lo tanto, que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual depende en gran medida de la alimentación.

Por último nos referimos a la conceptualización de las Ciencias Naturales, la personalidad del profesor en esta Área y su importancia de enseñar y aprender la misma.

Las Ciencias Naturales tienen como propósito esencial conocer y explicar los fenómenos naturales del mundo que nos rodea. El conocimiento científico es diferente de otras formas de explicación, por que se basa en hechos que pueden comprobar.

Las Ciencias Naturales.-"Son aquellas ciencias que tienen por objeto el estudio de la naturaleza siguiendo la modalidad del método científico conocida como método experimental. Estudian los aspectos físicos y no los aspectos humanos del mundo. Así, como grupo, las Ciencias Naturales se distinguen de las Ciencias Sociales o Ciencias Humanas (cuya identificación o diferenciación de las humanidades y artes y de otro tipo de saberes es un problema epistemológico diferente). Las Ciencias Naturales, por su parte, se apoyan en el razonamiento lógico y el aparato metodológico de las ciencias formales, especialmente de las Matemáticas, cuya relación con la realidad de la naturaleza es menos directa (o incluso inexistente)." [5]

[5] http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencias_naturales

La enseñanza de las Ciencias Naturales.- El momento actual en el que vivimos, los vertiginosos cambios que nos propone la ciencia y la tecnología, nos convoca a las docentes y los docentes a posibilitar espacios de enseñanza aprendizaje, en los cuales el sujeto cognoscente pueda combinar los conocimientos de manera pertinente, práctica y social a la hora de resolver problemas reales.

Considerando estos argumentos previos, el proceso de enseñanza aprendizaje de las Ciencias Naturales se define como un diálogo e intercambio en el que se hace necesaria la presencia de un gestor o mediador de procesos educativos.

El eje curricular máximo del área: “Interrelaciones del mundo natural y sus cambios” se ve plasmado de Segundo a Décimo año de Educación Básica a través de los ejes temáticos propios de cada año escolar, los cuales a su vez articulan con los bloques curriculares que agrupan los mínimos básicos de contenidos secuenciados y gradados, y que responden al eje curricular máximo.

El niño de edad escolar debe recibir una alimentación equilibrada, es decir bien combinada en cantidad y calidad, porque se encuentra en un momento importante de su crecimiento y suele desarrollar una gran actividad física, a través del juego y del deporte, y porque el rendimiento normal, como alumno está ligado en parte a su buen estado nutritivo ya que repercute en su situación general de salud.

Es de esta manera el trabajo girará en torno a la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo, fue necesario la aplicación de diferentes métodos, técnicas y procedimientos orientados a conocer la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar

1.1. Métodos.

Método.- Es el instrumento necesario para la investigación, sistematización, exposición y divulgación de los conocimientos.

Método Científico.- Que se orientó al descubrimiento de la realidad de los hechos, buscando el camino más corto y viable, puesto que se concretó el análisis y estudio de las situaciones conflictivas, haciéndolo de un modo positivo en donde el investigador puso en juego su creatividad, para sistemática y ordenadamente llegar al fondo del problema y así demostrar su teoría.

Fue utilizado durante todo el proceso investigativo, desde el sondeo para identificar el problema, el planteamiento del tema, la justificación, formulación de objetivos y hipótesis, el desarrollo de la investigación de campo, el desarrollo y organización del marco teórico hasta finalizar con las conclusiones y recomendaciones.

Método Inductivo - Deductivo.- Nos permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general de nuestro tema de investigación partiendo

de las relaciones y circunstancias individuales. Este método deductivo nos permitió partir de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que llegó a establecer las conclusiones parciales.

Método Analítico - Sintético.- También fue considerado en la investigación, cuando se realizó el análisis de la investigación bibliográfica, en relación a la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales de los niños de cuartos años de Educación Básica paralelos A, B y C, de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora Nº 1". De igual forma este método nos permitió realizar el análisis para la presentación interpretación de la información obtenida a través del trabajo de campo, con el análisis sintético de los instrumentos aplicados a los docentes, padres de familia y estudiantes de los cuartos años de Educación Básica de la escuela antes mencionada.

Método Descriptivo.- Este método nos sirvió para hacer una descripción detallada del sector investigado que es la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora Nº 1"; además se describe cualitativamente los resultados del trabajo a través de la presentación de cuadros y gráficos estadísticos.

1.2. Técnicas.

Las técnicas que se utilizaron a lo largo de la investigación fueron la encuesta, que permitió recabar la información necesaria, se utilizó la

aplicación de la estadística, así se aplicó la misma técnica a los docentes de Ciencias Naturales que laboran en la institución investigada, información que permitió establecer una visión más amplia de lo que sucede en el proceso de aprendizaje de estos contenidos.

1.3. La encuesta.

Para obtener información veraz y de primera mano, se manejó la encuesta que fue dirigida a los niños, padres de familia y profesores especialmente a los de Ciencias Naturales de cuarto año de Educación Básica.

1.4. Población y Muestra.

Para la presente investigación se pidió la colaboración de docentes, padres de familia y estudiantes de los cuartos años de Educación Básica paralelo A B y C de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora"Nº1, ubicada en la parroquia urbana San Sebastián, del cantón y provincia de Loja.

Esta institución cuenta con una población de 41 docentes de la cual, se tomó una muestra de tres docentes correspondientes al Área de Ciencias Naturales; posee una población estudiantil de 938, por lo que se eligió una muestra de 105 niños, también posee una población de padres de familia o representantes de 938, de los cuales se eligió una muestra de 105 padres de familia de los cuartos años de Educación Básica.

POBLACIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Docentes	1	2	3
Padres de Familia	12	93	105
Escolares	56	49	105
Total	**105**	**105**	**213**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2. TABULACIÓN DE DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"Nº 1

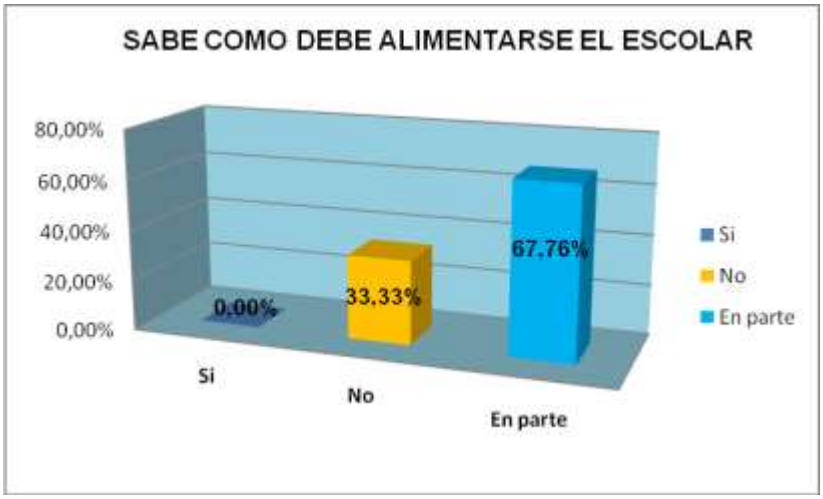
1. ¿Tiene conocimiento de la forma correcta de alimentarse que debe tener un niño en etapa escolar?

CUADRO N° 1

SABE COMO DEBE ALIMENTARSE EL ESCOLAR		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	0	0,0%
No	1	33,33%
En parte	2	67,76%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 1



- **Análisis e interpretación**

Según la opinión de los docentes, si conoce la forma correcta de alimentarse el niño en etapa escolar, 1 docente correspondiente al 33.33% manifestó que no tiene conocimiento, de una alimentación balanceada en el escolar;

mientras que 2 docentes correspondiente al 67.76% respondieron que conocen en parte, como debe ser una alimentación balanceada de los niños. Al observar el cuadro la mayoría de los docentes respondieron que en parte tienen conocimiento de cómo es una alimentación de calidad para el escolar, ya que los docentes en la institución en donde laboran no han recibido charlas o conferencias, para conocer más del tema sobre alimentación balanceada.

La alimentación de los niños es básica para el crecimiento y el buen desarrollo intelectual, desde el punto de vista nutricional la recomendación diaria por nutriente es: 60% de carbohidratos, 12% de proteínas, 18% de vitaminas y minerales y 10 % de grasas. La mayoría de los que están presentes en la dieta provienen de origen vegetal y de origen animal.

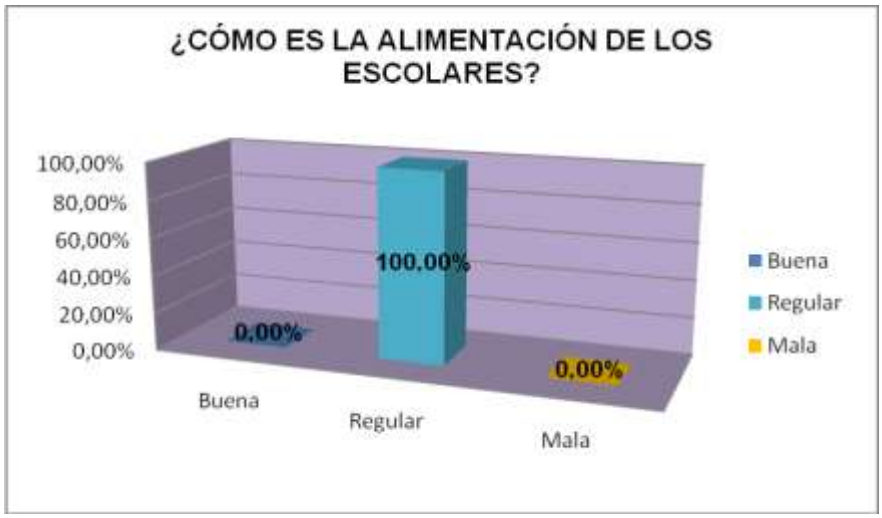
2. ¿Según su conocimiento, cómo considera que es la alimentación de los niños con los que usted trabaja?

CUADRO N° 2

¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES?		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Buena	0	0.0%
Regular	3	100,0%
Mala	0	0.0%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 2



- **Análisis e interpretación**

Gracias a la encuesta realizada con respecto a, cómo es el tipo de alimentación que tienen los alumnos, los 3 docentes que corresponden al 100% contestaron que la alimentación de los niños es Regular.

La alimentación es muy importante en los educandos, los docentes según lo contestado manifiestan que la alimentación de los niños es regular, ya que los padres de los niños que se educan en esta escuela en su mayoría son de bajos recursos económicos, no poseen una estabilidad laboral y no tienen conocimiento de cuál es la manera correcta de alimentar a sus hijos.

La alimentación de los escolares debe ser supervisada por un adulto para saber lo que comen y en qué cantidades, lo cual resulta muy difícil, de igual forma los requerimientos nutricionales varían dependiendo de la nuevas

exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen, por consiguiente es fundamental proveerlos de los nutrientes que les ayuden a realizar actividades provechosas como el deporte y el estudio entre otros.

3. ¿En cuál de los siguientes aspectos cree usted que ocasiona problemas la mala alimentación en los niños?

CUADRO N° 3

EN QUE ASPECTOS INCIDE LA MALA ALIMENTACIÓN		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Rendimiento escolar	3	100,0%
Salud	0	0,00%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 3

- **Análisis e interpretación**

De acuerdo con la información obtenida el 100,0% que corresponden a 3 docentes contestaron que tener una alimentación no balanceada, incide en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Al considerar el cuadro en que aspectos incide la mala alimentación todos los docentes contestaron, que efectivamente incide en el rendimiento escolar, por que el niño al tener una dieta desequilibrada, altera su sistema nervioso cerebral, provocando de esta manera una deficiencia de coordinación intelectual de los escolares.

El escolar debe tener una alimentación de calidad para tener un buen desempeño académico, es así que a esta edad el desarrollo en cuanto a la motricidad y agilidad mental esta ya definido así como sus órganos internos. De igual forma muestran gran destreza y precisión que se refleja en la escritura y en la comprensión de contenidos impartidos por el docente.

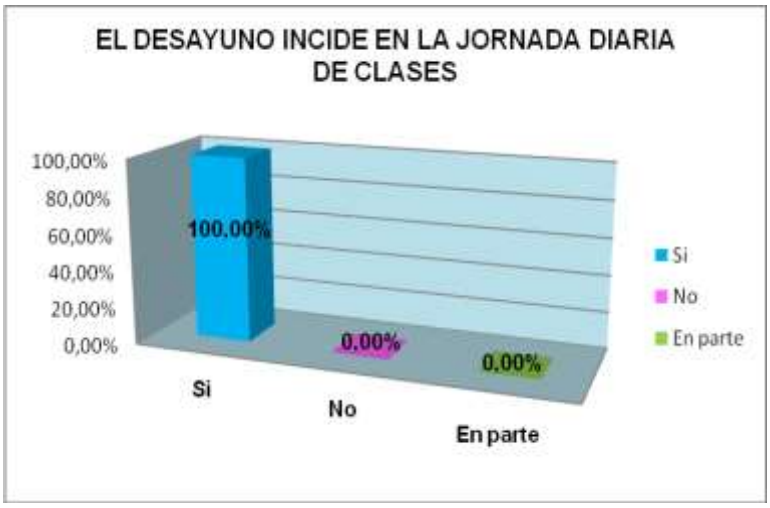
4. ¿Cree usted que el desayuno que recibe el niño influye en su jornada diaria de clases?

CUADRO N° 4

EL DESAYUNO INCIDE EN LA JORNADA DIARIA DE CLASES		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	3	100,0%
No	0	0,0%
En parte	0	0,0%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 4



- **Análisis e interpretación**

Con respecto a la pregunta sobre, si el desayuno incide en el rendimiento escolar, 3 docentes correspondiente al 100,00% manifestaron que se inclinan por el sí, descartando por completo las otras alternativas.

Se puede indicar que todos los docentes creen que el desayuno está estrechamente relacionado con la jornada diaria de clases, ya que el desayuno es primordial para rendir al máximo dentro y fuera de clases.

Una de las comidas más importantes para el niño es el desayuno, después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el combustible equilibrado para su correcto funcionamiento, el desayuno de los escolares, tiene que ser rico en proteínas, carbohidratos,

vitaminas, minerales y grasas, si el niño desayuna con las cantidades necesarias de estos cuatro elementos, el desgaste físico e intelectual que tenga será remplazado por estos nutrientes.

5. ¿En su formación profesional, usted ha recibido información sobre la alimentación balanceada de los niños?

CUADRO N° 5

CONOCE CUAL ES LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DE LOS NIÑOS		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	0	0,0%
No	1	33,33%
En parte	2	66,67%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 5

- **Análisis e interpretación**

Gracias a la encuesta realizada, si los docentes han recibido información acerca de una alimentación balanceada que deben tener los niños, es así que 1 docente correspondiente al 33,33% respondió que no ha recibido información acerca del tema; mientras que 2 docentes que corresponden al 66,76%, manifestaron que han recibido en parte capacitaciones o información sobre una alimentación equilibrada para el escolar.

Es así que el 66,76% de los docentes encuestados han recibido información y capacitaciones en pocas ocasiones, de cómo es una alimentación balanceada, razón por la cual los docentes no pueden informar correctamente a sus alumnos de las cantidades que necesita el escolar en su alimentación diaria, los docentes también manifestaron que conocen sobre el tema es porque con su propia iniciativa han investigado para conocer acerca de este tema que tienen mucha importancia dentro de la Educación.

6. ¿A su criterio la buena alimentación incide directamente en el rendimiento escolar de los niños en el Área de Ciencias Naturales?

CUADRO N° 6

LA BUENA ALIMENTACIÓN INCIDE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sí	3	100,0%
No	0	0,0%
En parte	0	0,0%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 6

- **Análisis e interpretación**

Con respecto, si la buena alimentación incide en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales respondieron, los 3 docentes correspondientes al 100,00% que sí influye en el rendimiento escolar.

Al notar que todos los docentes contestaron que sí influye la alimentación en el rendimiento escolar, porque la alimentación esta en relación proporcional directa con el rendimiento escolar a mayor alimentación mejor rendimiento escolar a menor alimentación insuficiente rendimiento, es indiscutible que los niños mejor alimentados se sienten mu muy bien en todas las actividades intelectuales y físicas durante todo el día.

La dieta equilibrada influye en el niño, su compresión del mundo es mayor, así como sus intereses por el estudio. Posee una mejor concentración; se calcula que los niños de aproximadamente 8 años son capaces de concentrar su atención por un espacio de una hora, dentro y fuera del salón de clases.

7. ¿Cuál es el promedio de rendimiento escolar de los niños con los que usted trabaja en el Área de Ciencias Naturales?

CUADRO N° 7

¿CUÁL ES EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS?		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sobresaliente	0	0,0%
Muy buena	2	66,67%
Buena	1	33,33%
Regular	0	0,0%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 7

- **Análisis e interpretación**

Al recopilar información acerca de cuál es el rendimiento escolar de los niños con los que trabajan, manifestaron lo siguiente, 2 docentes correspondiente al 66,67% que el rendimiento escolar es Muy Bueno, y 1 docente correspondiente al 33,33% manifestó que el rendimiento escolar de sus estudiantes es Regular.

La mayoría de docentes encuestados opinan que el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales según la alternativa es Muy Bueno; debido a que los contenido impartidos por los docentes son comprendidos en parte, por los alumnos cuyo resultado se refleja en el rendimiento escolar; sin embargo ponen todo de su parte, por mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y llegar al objetivo de todo docente que es, que el rendimiento de sus escolares sea de Sobresaliente, pero los escolares no demuestran mucho interés por aprender.

El rendimiento escolar obtiene el estudiante de acuerdo a su esfuerzo, a las actitudes y capacidades que reflejan en los exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos individuales, en equipo y participación en clases. Lo interesante del rendimiento son las calificaciones que vienen dadas en varias categorías: Sobresaliente, Muy buena, Buena, Regular e Insuficiente.

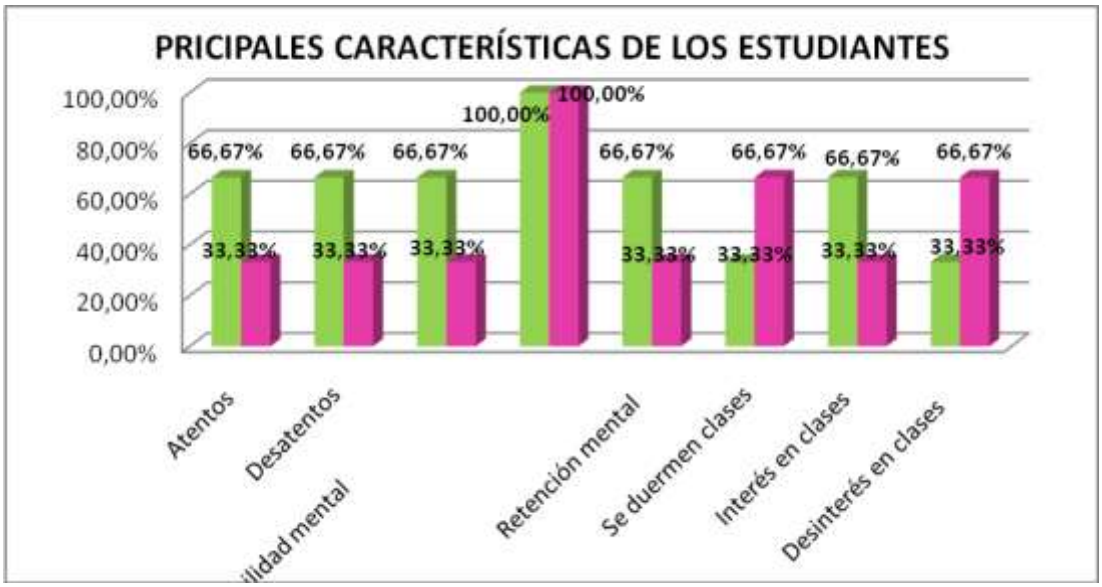
8.- Señale con una x las características más sobresalientes de los estudiantes.

CUADRO N° 8

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES					
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**		**PORCENTAJE**		
	Si	**No**			
Atentos	2	1	66,67%	33,33%	100,0%
Desatentos	2	1	66,67%	33,33%	100,0%
Agilidad mental	2	1	66,67%	33,33%	100,0%
Asimilar conocimiento	3	0	100,0%	100,0%	100,0%
Retención mental	2	1	66,67%	33,33%	100,0%
Se duermen clases	1	2	33,33%	66,67%	100,0%
Interés en clases	2	1	66,67%	33,33%	100,0%
Desinterés en clases	1	2	33,33%	66,67%	100,0%
TOTAL	3		100%		

Fuente: Docentes de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 8



- **Análisis e interpretación**

De los resultados obtenidos podemos observar de las características más sobresaliente de los escolares contestaron lo siguiente; 2 profesores correspondiente al 66.67% respondieron que los alumnos son atentos y 1 profesor correspondiente al 33,33% contesta que no son atentos ; 2 profesores correspondiente al 66.67% respondieron que son desatentos en clase y un docente correspondiente al 33,33% respondió no son desatentos; 2 profesores correspondiente al 66.76% que sí tienen agilidad mental y un docente correspondiente al 33,33% manifestó que no tienen agilidad mental; 3 profesores correspondiente al 100% expresaron que si asimilan los conocimientos; 2 profesores correspondiente al 66.67% respondieron que si tienen retención mental mientras que 1 profesor correspondiente al 33,33%

contesta que no tienen retención mental ;1 profesor correspondiente al 33.33% expreso que se duermen en clases y 2 profesores correspondiente al 66,67% respondieron que no se duermen en clases ; 2 profesores correspondiente al 66.67% respondieron que sí ponen interés en clase y 1 profesor correspondiente al 33.33% respondió que los alumnos no ponen interés en clases y 1 docente correspondiente al 33,33% respondió que tienen desinterés en clases y 2 docentes correspondiente al 66,67% respondieron que no tienen desinterés en clase.

Según los resultados obtenidos los profesores en la mayoría respondieron que los escolares sí tienen las características necesarias para tener un buen aprendizaje.

Los escolares en esta edad expresan con mucha claridad lo que quieren, piensan y sienten, a través de sus actitudes dentro y fuera del salón de clases. Para algunos investigadores dos características se destacan en esta edad, aflora la personalidad y demuestran sus destrezas relejándose en su caligrafía que día tras día progresa.

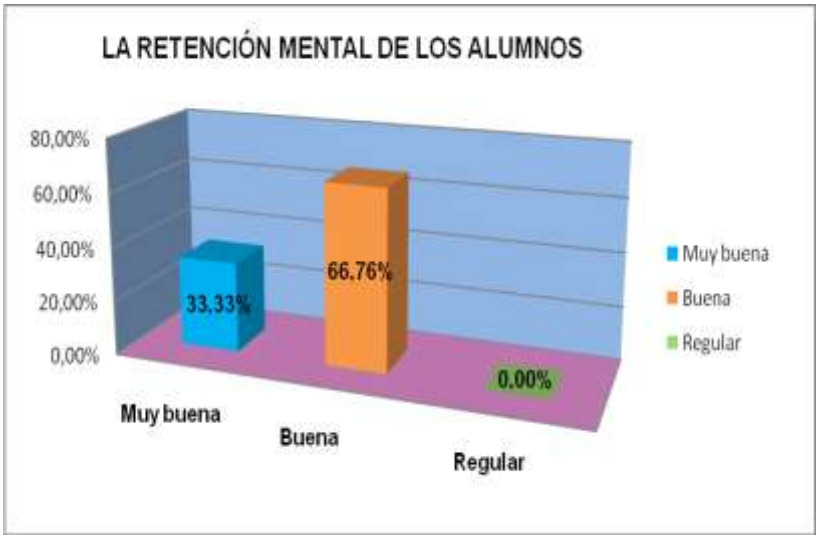
9. ¿Cómo califica la capacidad de retención mental de sus alumnos en el Área de Ciencias Naturales?

CUADRO N° 9

LA RETENCIÓN MENTAL DE LOS ALUMNOS		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Muy buena	1	33,33%
Buena	2	66,76%
Regular	0	0,0%
TOTAL	3	100,0%

Fuente: Docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO N° 9



- **Análisis e interpretación**

Al ver los datos sobre la capacidad de retención de los estudiantes recopilamos que, 1 docente correspondiente al 33,33% opina que la

retención mental de sus estudiantes es Muy Buena; mientras que los 2 docentes correspondientes al 66,67% considera que la retención mental de sus estudiantes es Buena.

De acuerdo a los resultados obtenidos se expondrá que la mayoría de los docentes aseguran que la retención mental de los estudiantes es Buena y no llega a la categoría de Muy Buena, peor aún a Sobresaliente, el docente evidencia que los estudiantes no retienen con facilidad los contenidos impartidos en Ciencias Naturales afectando de esta manera su aprendizaje.

Los escolares en la edad de 8 a 9 años han crecido intelectualmente su comprensión del mundo es mayor así como de sus intereses y gustos. Poseen una mejor concentración; se calcula que en esta edad son capaces de concentra su atención por espacio de una hora en el salón de clases.

TABULACIÓN DE DATOS DE LAS ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA

1.- ¿Cómo es la alimentación que brinda diariamente a sus hijos?

GRÁFICO Nº 1

¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN DE SU HIJO?		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Muy buena	19	18,10%
Buena	42	40,00%
Regular	44	41,90%
TOTAL	105	100,00%

Fuente: Padres de familia de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 1

- **Análisis e interpretación**

Al indagar a los padres de familia sobre la alimentación que proporciona a su hijos 19 padres correspondiente al 18,10% respondieron que su alimentación

es Muy Buena, 42 padres correspondiente al 40 % manifestaron que su alimentación es Buena y 44 padres correspondiente al 41,90 % expresaron que la alimentación es Regular.

Con respecto a cómo es su tipo de alimentación, los padres de familia en la mayoria respondieron que su alimentación es buena; por que la alimentación que les brindan los padres de familia a sus hijos tiene desbalances nutricionales debido al factor económico y el desconocimiento de como deben alimentar a sus hijos.

Los niños de ocho a nueve años son mas activos y les gusta mucho los deportes y las actividades intelectuales por esta razón deben estar acorde con una dieta sana y equilibrada que potencialice su desarrollo y energía durante esta etapa el organismo no puede presindir de ningun nutriente.
Los requerimientos nutricionales de los niños de 8 a 9 años según el peso y la talla son los siguientes: niños de 128 y 134 centimetros que pesan entre 27 y 32 kiogramos deben consumir entre 1890 y 2496 kilocalorias; mientras que las niñas que miden entre 129 y 135 centimetros y pesan entre 28 y 33 kilogramos deben consumir 1876 a 2211 kilocalorias.

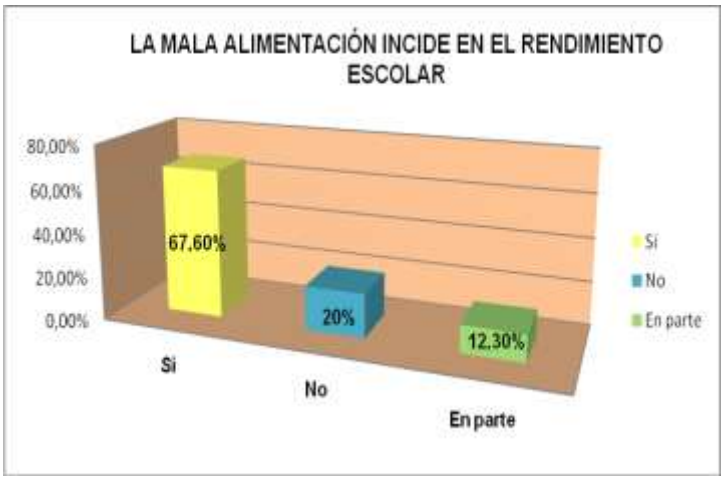
2.- ¿Usted cree que la mala alimentación incide en el rendimiento escolar de su hijo?

CUADRO Nº 2

LA MALA ALIMENTACIO INCIDE EN EL RENDIMENTO ESCOLAR		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	71	67,6%
No	21	20%
En parte	13	12,3%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Padres de familia de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 2



- **Análisis e interpretación**

De los 105 padres investigados, 71 padres de familia que equivale al 67,6% manifiestan que la mala alimentación, sí incide en el rendimiento escolar, 21 padres revelan que no incide en el rendimiento escolar, lo que corresponde al 20%; y 13 padres de familia dicen que incide en parte la mala alimentación, lo que concierne al 12,3%.

Si consideramos la pregunta sobre si la mala alimentación incide en el rendimiento escolar, podemos decir que un mayor porcentaje el 67,6% contestan que efectivamente tener una mala alimentación sí incide en el rendimiento escolar de sus niños; debido a que los padres de familia saben, que la mala alimentación incide en el rendimiento escolar de sus hijos, pero la pobreza en que viven no le permite brindarles una mejor alimentación.

Para procurar un desarrollo intelectual en el niño es preciso darles una alimentación bien organizada en función de su edad y actividades que realiza, si el niño realiza actividades intelectuales los requerimientos alimenticios son mayores, todo el rendimiento de los niños se reduce o aumenta de acuerdo a la alimentación que puede consumir.

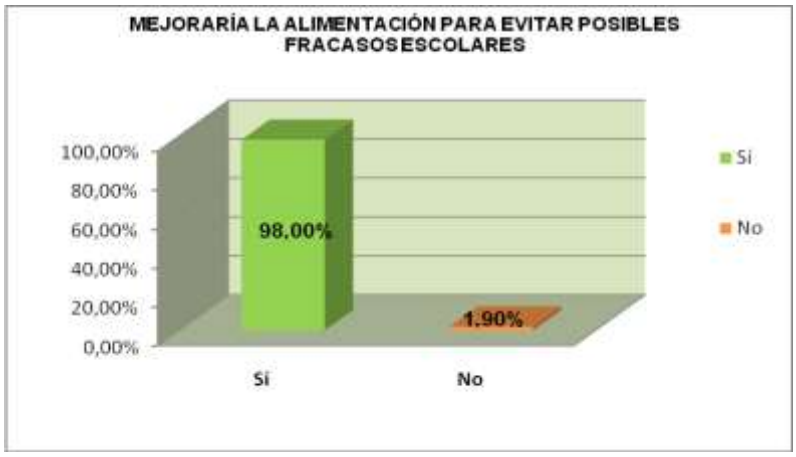
3.- ¿Considera usted importante mejorar el tipo de alimentación para evitar posibles fracasos escolares?

CUADRO Nº 3

MEJORARÍA LA ALIMENTACIÓN PARA EVITAR POSIBLES FRACASOS ESCOLARES		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sí	103	98,0%
No	2	1,9%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Padres defamilia de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 3



- **Análisis e interpretación**

En las encuestas aplicadas se obtuvo los siguientes datos; 103 padres nos pudieron decir que si mejorarían el tipo de alimentación para evitar posibles fracasos, lo que corresponde al 98,00%; y 2 padres nos manifestaron que no mejorarían la alimentación, lo que equivale al 1.90%.

En base a los resultados se puede señalar que los padres de familia tienen una percepción clara de que las condiciones de alimentación del niño y que sí mejorarían para mejorar el rendimiento, puesto que si el aspecto nutricional es malo o desequilibrado incidirá tanto en las posibilidades de la socialización como en la capacidad del aprendizaje del niño.

Para que exista una dieta equilibrada los padres de familia deben establecer buenos hábitos alimenticios y rutinas, como horarios regulares para comer

en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, no utilizar los alimentos para sobornar y establecer hacer cumplir un horario.

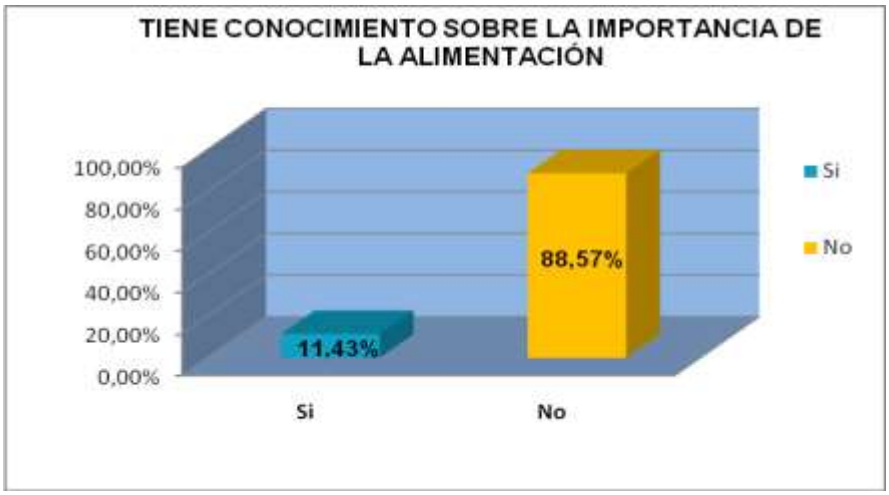
4.- ¿Usted ha recibido charlas o consejos para brindar a su familia una alimentación balanceada?

CUADRO Nº 4

TIENE CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	12	11,43%
No	93	88,57%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Padres defamilia de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 4



- **Análisis e interpretación**

De los datos obtenidos en las encuestas aplicadas, 12 padres opinan que sí tienen conocimiento sobre la importancia de la alimentación, lo que corresponde al 11.43%; 93 padres contestan que no han recibido charlas sobre alimentación lo que equivale al 88,57%.

Al respecto, es necesario puntualizar que se menciona una atención de poco interés por parte de los padres de familia en preocuparse de obtener información, sobre como brindar a los hijos una alimentación balanceada.
Para nuestro criterio consideramos que debería ser lo contrario por cuánto la alimentación del niño es el pilar fundamental para su desarrollo , conocer bien a fondo lo que engloba esta palabra dieta equilibrada, porque es aquí donde hay que prestar mucha atención, con el fin de brindarle una buena alimentación al escolar.

TABULACIÓN DE DATOS DE LAS ENCUESTA REALIZADA A LOS ESCOLARES

1.- ¿Cómo consideras que es tú tipo de alimentación?

CUADRO Nº 1

¿CÓMO ES TÚ ALIMENTACIÓN?		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Muy buena	15	14,29%
Buena	85	80,0%
Regular	5	4,76%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 1

- **Análisis e interpretación**

Mediante la encuesta realizada a los niños con respecto a cómo es su tipo de alimentación, 15 niños correspondiente al 14,29% respondieron que su alimentación es Muy Buena, 85 niños correspondiente al 80,00% manifestaron que su alimentación es Buena y 5 niños correspondiente al 4,76% expresaron que su alimentación es Regular.

Con respecto a la pregunta, los escolares en la mayoría contestaron que su alimentación es Buena; la alimentación para que sea según la categoría Muy Buena, debe ser rica en carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas, uno de los factores principales por lo que la alimentación de los escolares no es balanceada, es la inestabilidad laboral por parte de los progenitores.

Cuando se llega a los 8 o 9 años el requerimiento calórico empieza a disminuir con respecto a los años anteriores. Así por ejemplo mientras un niño entre 3 y 5 años demanda 95 kilocalorías por kilo de peso, el de 8 necesita por kilo tan solo 78 kilocalorías. Para mantener la buena salud y el normal crecimiento de los escolares, lo más importante es tener en mente la importancia de elegir comidas que contengan los cuatro grupos de alimentos: carnes, productos lácteos, frutas, vegetales y cereales. De igual forma comprender que los niños están en una edad donde su opinión merece ser tomada en cuenta. Un poco de guía y ciertos límites serán necesarios, pero siempre recordando las sugerencias de los niños.

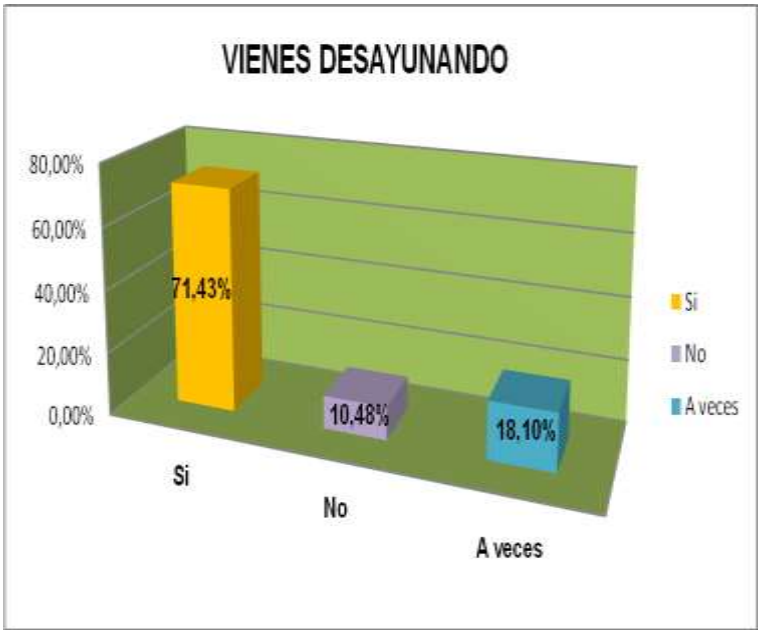
2.- ¿Vienes desayunando de tu casa?

CUADRO Nº 2

VIENES DESAYUNANDO		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	75	71,43%
No	11	10,48%
A veces	19	18,1%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 2



- **Análisis e interpretación**

Luego de indagar, si vienen desayunando de su casa, 75 niños que corresponden al 71,43% expresaron que sí vienen desayunando de las casa, 11 niños correspondiente al 10,48% dijeron que no vienen desayunando de su casa y 19 niños correspondiente al 18,10% contestaron que a veces vienen desayunando de su casa.

Si consideramos los porcentajes que discurren, si vienen desayunando de su casa la gran mayoría de niños que corresponde al 71,43 % de los encuestados respondieron que sí vienen desayunando.

El desayuno es una comida importante que llega a acondicionar el estado físico nutricional y psíquico, en todas las edades, más en el escolar.

Sucede que la falta de apetito y de tiempo, frecuentemente hace olvidar este hábito alimentario y si para los adultos el desayuno es importante para un niño es clave en relación a su rendimiento académico. Los niños gracias al desayuno tienen: notas altas, actitudes positivas, más energía y un peso saludable. El desayuno es el alimento que influye directamente en las actividades físicas e intelectuales en el escolar. El desayuno para que sea balanceado debe ser así: un vaso de jugo (vitaminas), una tostada con mantequilla (carbohidratos y grasas), un vaso de leche (proteínas); el desayuno debe variar todos los días para que el niño no se canse y consuma todo.

3- Marca con una x el tipo de desayuno que te brindan tus padres.

CUADRO Nº 3

TIPO DE DESAYUNO QUE TE BRINDAN TUS PADRES		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sostenido	32	30,4%
Café con pan	40	38,0%
Leche con pan ,jugo y huevo	33	31,4%
Otros	0	0,0%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 3

- **Análisis e interpretación**

A través de los datos tabulados se puede observar que de los 105 niños de; 32 niños se alimentan con un desayuno sostenido lo que equivale al 30.4 %; 40 niños se alimentan con café con pan antes de ir a la escuela, lo que corresponde al 38%; y 33 niños se alimentan de leche con pan, jugo y huevo cocinado lo que equivale 31,4%.

Con esta información obtenida podemos observar que la mayoría de niños se alimentan con café y pan en el desayuno, alterando de esta manera su dieta alimenticia, ya que el cuerpo humano para responder al 100% debe tener los 4 elementos si carecen de alguno de estos, tendrán una deficiencia física e intelectual.

La alimentación es la primera preocupación del hogar, la familia y del estado; en especial el desayuno que brindan al niño en edad escolar, el desayuno es

indispensable para la construcción, renovación y reposición de la materia viviente. Por lo mismo el aporte alimenticio debe ser equilibrado para alcanzar un desarrollo armónico de las funciones vitales del cuerpo.

4- Señala con una x cuantas veces te alimentas en el día

CUADRO Nº 4

¿CUÁNTAS VECES TE ALIMENTAS EN EL DÍA?		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Una	0	0,0%
Dos	8	7,62%
Tres	61	58,1%
Mas	36	34,27%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 4

- **Análisis e interpretación**

Luego de observar el cuadro ,que cuantas veces se alimentan en el día 8 niños correspondiente al 7,62% contestaron que comen dos veces al día 61 niños correspondiente al 58.10% contestaron que comen las 3 comidas diarias y 36 niños correspondiente al 34,27% contestaron que comen más de tres veces en el día.

Al observar que la mayoría de los niños encuestados que es el 58,10% contestaron que sí comen las tres comidas diarias. La dieta para que sea equilibrada y propia de su edad debe tener las 5 comidas diarias que son desayuno, una fruta entre la mañana, almuerzo, una fruta entre la tarde y la merienda, si los niños se alimentan 5 veces con las cantidades necesaria que requiere el organismo responderá satisfactoriamente ante cualquier actividad, entre los alimentos que deben consumir entre el día aparte de las tres comidas diarias y que son muy provechosos están las frutas, los lácteos, sánduches y productos de panadería.

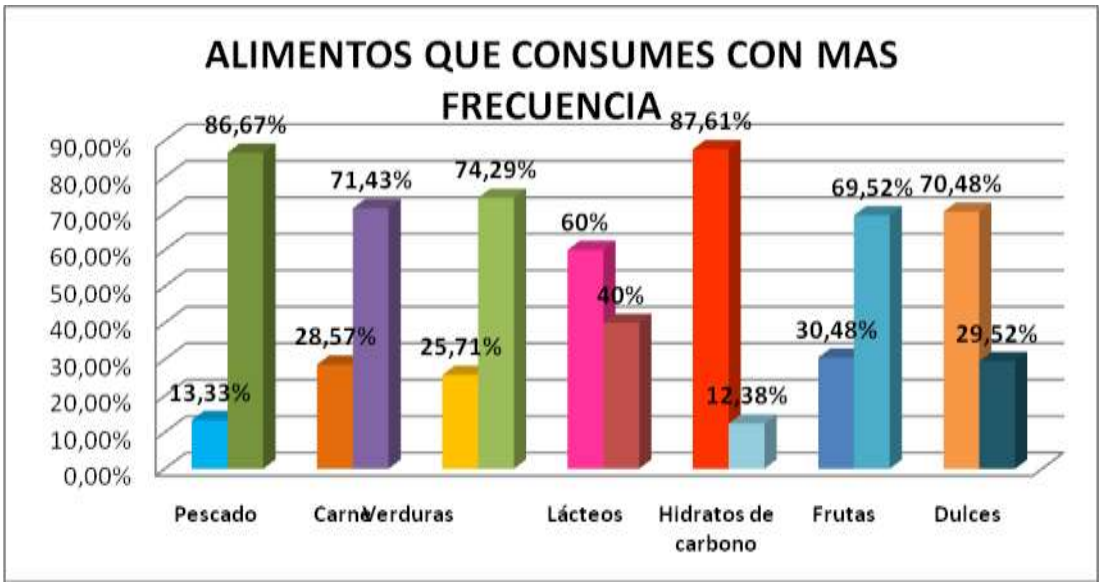
5- Señala con una x los alimentos que consumes con más frecuencia

CUADRO Nº 5

ALIMENTOS QUE CONSUMES CON MAS FRECUENCIA					
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**		**PORCENTAJE**		
	Diariamente	**De vez en cuando**			
Pescado	14	91	13,33%	86,67%	100,0%
Carne	30	75	28,57%	71,43%	100,0%
Verduras	27	78	25,71%	74,29%	100,0%
Lácteos	63	42	60%	40%	100,0%
Hidratos de carbono (arroz, fideo, papa, pan,) etc.	92	13	87,61%	12,38%	100,0%
Frutas	32	73	30,48%	69,52%	100,0%
Dulces	74	31	70,48%	29,52%	100,0%
TOTAL	105		100,0%		

Fuente: Niños de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº5



- **Análisis e interpretación**

De los resultados obtenidos podemos observar que los alimentos que consumen diariamente ,14 niños consumen pescado correspondiente al 13,33% y 91 niños correspondiente al 86,67% manifestaron que comen pescado de vez en cuando ; 30 niños opinan que consumen carne, lo que corresponde al 28,57% y 75 alumnos correspondiente al 71.43 respondieron que comen carne de vez en cuando; 27 niños correspondiente al 25.71% nos expresan que consumen verduras diariamente y 78 niños correspondiente al 74.29% dicen que se alimentan con verduras de vez en cuando; 63 niños correspondiente al 60% respondieron se alimentan con lácteos y 42 niños correspondiente al 40% manifestaron que de vez en cuando consumen lácteos; 92 niños correspondiente al 87.61%contestaron que consumen hidratos de carbono diariamente y 13 niños correspondiente al 12.38% respondieron que comen hidratos de carbono de vez en cuando, 32 niños correspondientes al 30.48% respondieron que consumen diariamente frutas y 73 alumnos correspondiente al 69.52% manifestaron que se alimentan con frutas de vez en cuando y 74 niños correspondientes al 70.48% indican que consumen diariamente dulces; mientras que 31 alumnos correspondiente al 29.52% contestaron que comen dulces de vez en cuando .

Según los datos que expondremos los alimentos consumidos con más frecuencia en cuanto a los porcentajes no son aceptables, puesto que los

estudiantes encuestados contestaron que no comen las cantidades necesarias que requiere el cuerpo para que exista un equilibrio alimenticio.

La alimentación de los escolares tiene que contener una mayor proporción de nutrientes esenciales entre ellas está la leche y sus derivados, carnes pescado, huevos y frutas. En muchos hogares sustituyen las proteínas de origen animal por los de origen vegetal como por ejemplo en vez de carne les dan fréjoles estos son proteínas pero carecen de buena calidad biológica que se encuentran solamente en el reino animal. Con el fin de no dañar la dieta del niño se recomienda variar las raciones agregando frejoles, garbanzos, lentejas, una porción de carne, pescado, pollo, hígado, huevos o cualquier otra fuente de proteína animal, sin dejar de lado las vitaminas y minerales. El cuerpo humano al ingerir los alimentos absorbe lo que necesita y lo asimila, cuando en el organismo existe un desbalance por carencia o por exceso de algún elemento nutritivo repercutirá positiva o negativamente en el organismo.

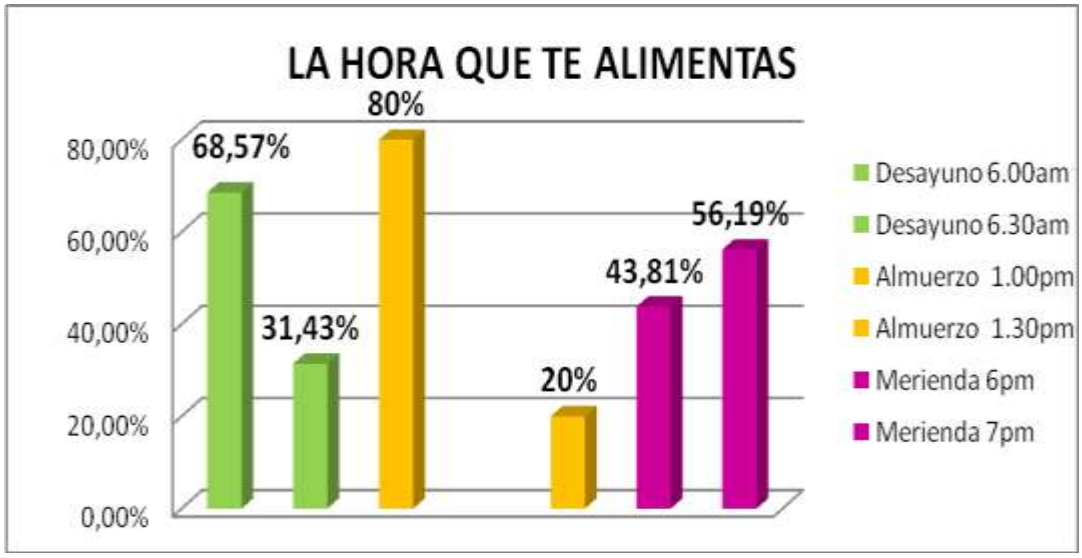
6.- Coloca la hora que habitualmente te alimentas.

CUADRO Nº 6

¿A QUÉ HORA TE ALIMENTAS?				
ALTERNATIVA		**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**	
Desayuno	6.00am	72	68,57%	100,00%
	6.30am	33	31,43%	
Almuerzo	1.00pm	84	80%	100,00%
	1.30pm	21	20%	
Merienda	6pm	46	43,81%	100,00%
	7pm	59	56,19%	
TOTAL		105	100,0%	

Fuente: Niños de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 6



- **Análisis e interpretación**

Según la pregunta, sobre a qué hora se alimentan los niños contestaron lo siguiente: en la primera alternativa 72 niños correspondiente al 68,57% respondieron que se alimentan en el desayuno a las 6:00am, mientras que 33 niños correspondiente al 31.43% manifestaron que a las 6:30am; en la segunda alternativa 84 niños correspondiente al 80% contestaron que almuerzan a la 1:00pm y 21 niños correspondiente al 20% contestaron que almuerzan a la 1:30pm; en la tercera alternativa 46 niños correspondiente al 43.81% manifiestan que meriendan a las 6pm y 59 niños correspondiente al 56.19% contestan que meriendan a las 7pm.

Según los datos obtenido, de la hora que los padres les brindan los alimentos a sus hijos comprobamos que en el desayuno, almuerzo y merienda están alimentándose a las horas correctas cuidando de esta manera su salud.

El horario para servirse los alimentos debe ser un hábito que los niños deben respetar, el horario debe ser imitado de sus padres puesto que los niños imitan lo que hacen los adultos, de manera que si observan buenos hábitos como la disciplina en los horarios se transmitirán a los niños, alimentarse en las horas correctas evitara enfermedades en el niño como la gastritis entre otras enfermedades.

7. Señala con una x, cómo es tú alimentación en el almuerzo

CUADRO Nº 7

LA ALIMENTACIÓN EN EL ALMUERZO		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sopa	41	39,05%
Segundo y fresco	30	28,57%
Sopa , segundo y fresco	12	11,34%
Sopa ,segundo y colada	22	20,95%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 7

- **Análisis e interpretación**

Con respecto a, ¿Cómo es tú alimentación en el almuerzo?, 41 niños que corresponden al 39.05% manifestaron que comen sopa, 30 niños correspondiente al 28.57% respondieron que comen solo segundo y fresco, 12 niños correspondiente al 11.34% respondieron que comen sopa segundo y fresco y 22 niños correspondiente al 20.95% respondieron que en el almuerzo comen sopa segundo y colada.

Al observar el cuadro percibimos que de las tres categorías un mayor porcentaje (39.05%) de los encuestados manifestaron que comen sopa, en el almuerzo, el tipo de alimentación que tienen los escolares es bajo, puesto que la sopa no suple las cantidades que requiere el niño en el almuerzo.
Un almuerzo equilibrado es: sopa de acelga con papa, estofado de pescado con yuca, ensalada de col morada y jugo de naranja, variar todos los días para que el niño no se canse con los mismos alimentos.

El almuerzo es una comida muy importante y debe incluir alimentos de todos los grupos: formadores, reguladores y energéticos. Debe ofrecerse en porciones acordes con su edad, en un ambiente relajado y alegre. La conversación entre padres e hijos es básica a fin de prevenir una mala alimentación, con un poco de disposición, la mayoría de niños que presenta resistencia a un tipo de alimento la supera e incluso ampliara sus gustos.

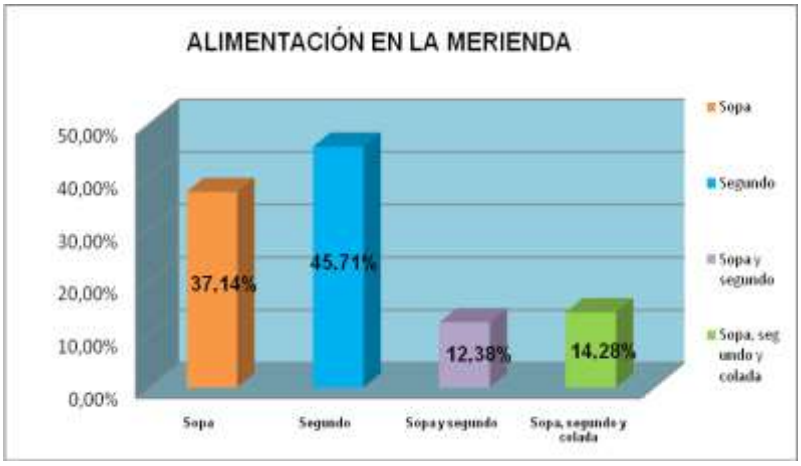
8.- ¿Señala con una x, cómo es tú alimentación en la merienda?

CUADRO Nº 8

ALIMENTACIÓN EN LA MERIENDA		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sopa	39	37,14%
Segundo	48	45,71%
Sopa y segundo	13	12,38%
Sopa, segundo y colada	15	14,28%
TOTAL	105	100%

Fuente: Niños de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 8



- **Análisis e interpretación**

Con respecto a ¿Cómo es tú alimentación en la merienda?, 39 niños que corresponden al 37.14% manifestaron comen sopa, 48 niños correspondiente al 45.71% respondieron que comen solo segundo y fresco,

13 niños correspondiente al 12.38% respondieron que comen sopa, segundo y fresco y 15 niños correspondiente al 14.28% respondieron que en la merienda comen sopa, segundo y colada.

Al observar el cuadro percibimos que un mayor porcentaje (45.71%) de los encuestados manifestaron que comen segundo en la merienda.

La jornada termina con la merienda que es una oportunidad para completar el almuerzo, la última comida debe estar integrada por un plato principal con un alimento proteico, añadir verduras y carbohidratos. También son buenas opciones las sopas o purés y el broche final debe ser un producto lácteo.
Una alimentación equilibrada en la merienda es; arroz con pollo asado, plátano cocinado, ensalada de nabo, lechuga, tomate y una agua aromática. Es indispensable que las personas que brindan los alimentos a los niños roten diariamente las comidas para no casar al niño.

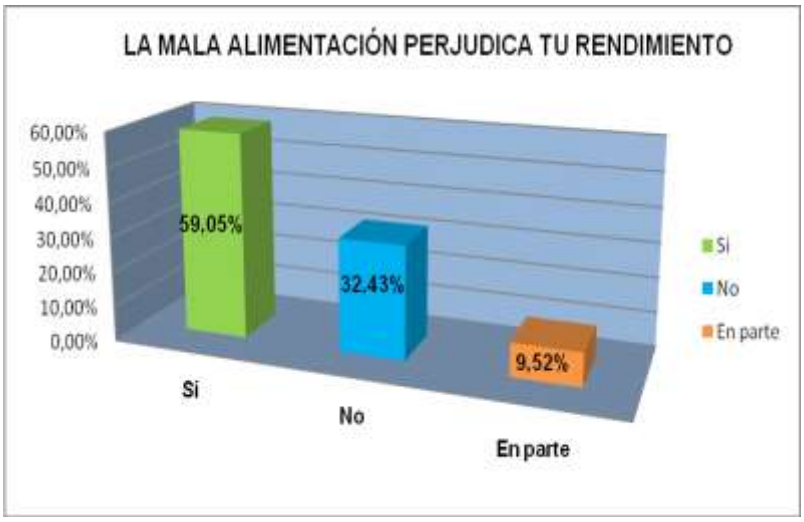
9.- ¿Crees tú que la mala alimentación perjudica tu rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales?

CUADRO Nº 9

LA MALA ALIMENTACIÓN PERJUDICA TÚ RENDIMIENTO		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	62	59,05%
No	33	32,43%
En parte	10	9,52%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1”
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 9



- **Análisis e interpretación**

Según la encuesta realizada a los niños en referencia, a que si cree que la mala alimentación perjudica su rendimiento escolar, 62 niños correspondiente al 59.05% manifestaron que sí perjudica la mala alimentación en el rendimiento escolar, 33 niños correspondiente al 32,43% indicaron que no les afecta el rendimiento escolar tener una mala alimentación y 10 niños que corresponden al 9,52% contestaron que la mala alimentación perjudica su rendimiento escolar en parte.

Si consideramos la pregunta sobre si la mala alimentación perjudica el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales, observamos que un mayor porcentaje (59.05%) contestan que efectivamente tener una mala alimentación perjudica su rendimiento escolar.

La alimentación está estrechamente relacionada con el rendimiento escolar de los estudiantes, en este caso del nivel primario, puesto que los hemisferios cerebrales son la sede de la inteligencia y son fortalecidos a través de los nutrientes, tomando en consideración las energías que estos niños pierden diariamente y su desarrollo corporal.

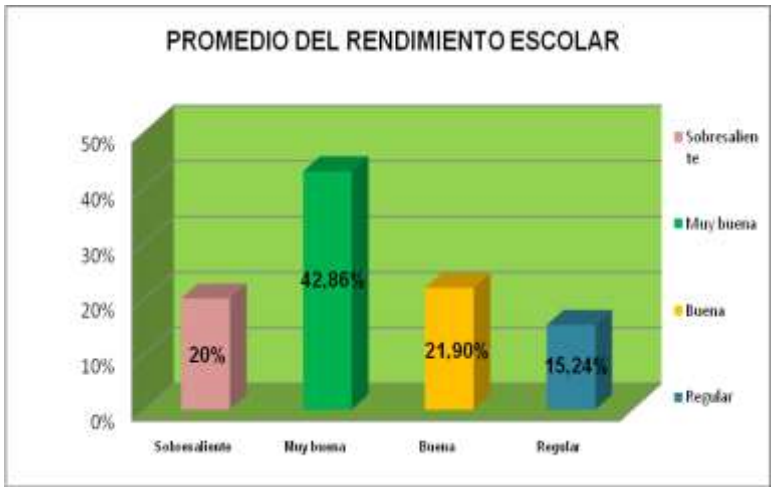
10.- ¿Cuál es tú promedio de rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales?

CUADRO Nº 10

PROMEDIO DE RENDIMIENTO ESCOLAR		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Sobresaliente	21	20%
Muy buena	45	42,86%
Buena	23	21,90%
Regular	16	15,24%
TOTAL	105	100%

Fuente: Niños de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº10



- **Análisis e interpretación**

Con respecto a la pregunta sobre ¿cuál es tú promedio de rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales? expresan lo siguiente: 21 niños correspondiente al 20% respondieron que es Sobresaliente ,45 Muy Buena correspondiente al 42.86%, 23 niños correspondiente al 21.90% contestaron que su promedio es Buena y 16 niños que corresponden al 15.24% contestaron que el promedio era Regular.

Al observar que un porcentaje del (42.86%) contestaron que su promedio es Muy Buena; evidenciamos que el promedio de los estudiantes está entre 15, 16,17 y 18.

El rendimiento escolar es el dominio que alcanzan los estudiantes en un grado o nivel educativo sobre los contenidos impartidos en un determinado período de tiempo. El rendimiento escolar se encuentra considerando científicamente como tema de fundamental importancia en la Didáctica, la Psicología y la Pedagogía, dentro del rendimiento escolar juegan un papel importante los padres de familia, los alumnos, profesores y otros factores materiales, orgánicos y psíquicos que toman parte en el proceso de enseñanza aprendizaje que origina el conocimiento cuyo resultado se refleja en el rendimiento.

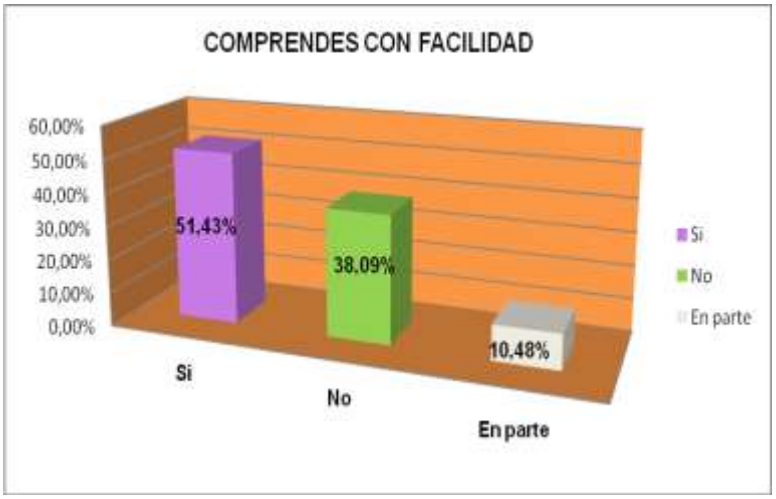
11.- ¿Tienes dificultades para comprender lo que el profesor explica en Ciencias Naturales?

CUADRO Nº 11

COMPRENDES CON FACILIDAD		
ALTERNATIVA	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
Si	54	51.43%
No	40	38.09%
En parte	11	10.48%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Niños de la escuela "Lauro Damerval Ayora"Nº1"
Elaboración: Grupo de investigación

GRÁFICO Nº 11



- **Análisis e interpretación**

Según la encuesta realizada a los niños en referencia, a qué si comprenden con facilidad lo que el profesor explica en Ciencias Naturales ,54 niños correspondiente al 51,43% manifestaron que sí tienen dificultades para

comprender, 40 niños correspondiente al 38.09% indicaron que no tienen dificultades y 11 niños que corresponden al 10,48% contestaron que en parte tienen dificultades para comprender las Ciencias Naturales.

Si consideramos la pregunta la mayoría de niños encuestados (51.43%) respondieron que sí tienen dificultades para comprender las Ciencias Naturales; ocasionando de esta manera un bajo rendimiento escolar.

El docente debe utilizar técnicas apropiadas y a la vez ser un orientador y entender el motivo por el cual sus estudiantes no logran asimilar los conceptos. Todo docente debe estimular o ayudar al estudiantes para que desarrolle su creatividad mediante conocimientos, destrezas y la manipulación y movimiento en sus manos, también se debe desarrollar los talentos en los estudiantes mediante sus conocimientos, dejar que el niño desarrolle todas sus destrezas para que sea capaz de pensar, actuar, crear y transformar su realidad, su presente y su pasado.

2.1. CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

2.1.1 Hipótesis Específica 1

Enunciado:

"LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LOS 4TOS, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"N°1 DE LA CIUDAD DE LOJA, NO ES BALANCEADA, DEBIDO AL DESCONOCIMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA".

2.1.2. DISCUSIÓN

1. De acuerdo a la pregunta a los docentes, según su conocimiento, cómo considera que es la alimentación de los niños con los que usted trabaja, los 3 docentes manifestaron que la alimentación de los escolares es regular, ya que los padres de familia no tienen una estabilidad laboral, y son en su mayoría de bajos recursos económicos, que no les permite brindar a sus hijos una alimentación de calidad.
2. De acuerdo a la pregunta, a su criterio la buena alimentación incide directamente en el rendimiento escolar de los niños en el Área de Ciencias Naturales, los 3 docentes respondieron que sí influye en el rendimiento académico, ya que es indiscutible que los niños mejor alimentados se sienten muy bien en todas las actividades intelectuales y físicas durante todo el día y son capaces de concentrar la atención a la maestra o maestro durante más tiempo.

3. Se puede indicar según la pregunta que la mayoría de los padres de familia tiene conocimiento que la mala alimentación incide en el rendimiento escolar de sus hijos, pero por falta de información y la despreocupación, brindan a sus hijos alimentos que no benefician en nada su rendimiento físico peor aún en su rendimiento intelectual.
4. Según los resultados obtenidos de la pregunta a los docentes, si el desayuno que reciben afecta su jornada diaria de clases, los 3 docentes respondieron en un 100% que sí incide, debido a que los niños que tienen una alimentación con las cantidades necesarias de carbohidratos, proteínas vitaminas, minerales y grasas, tienen ganas de participar, son activos; logrando de esta manera asimilar los conocimientos impartidos por el docente.
5. Con respecto a cómo es la alimentación que usted proporciona a su hijo, los padres de familia respondieron la mayoría según las categorías que es Buena, más no llega a la categoría de Muy Buena, debido a la inestabilidad económica, que tienen los padres de familia, que no permite brindar a sus hijos una alimentación de calidad en el hogar.
6. Al observar la pregunta; si mejoraría la alimentación para evitar posibles fracasos escolares los padres de familia respondieron, que sí mejorarían la alimentación de sus hijos, con esto se entiende que los padres de familia están consientes que a mejor calidad de alimentación mejor rendimiento escolar.

7. De acuerdo a la pregunta, usted ha recibido charlas o consejos para brindar a su familia una alimentación balanceada, observamos que la mayoría de padres de familia no ha recibido charlas ni consejos para brindar a sus hijos una alimentación equilibrada; por lo que se concluye que la mala alimentación que brindan los padres de familia a sus hijos es debido al desconocimiento que tienen acerca del tema.
8. Al notar que la mayoría de niños de acuerdo con la pregunta, como consideras que es tú tipo de alimentación, los alumnos nos respondieron que es Buena, indicando que una alimentación según las categorías de Muy Buena o equilibrada debe tener: carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas, lo cual indica que el niño tienen deficiencias en las cantidades necesarias que requiere el organismo.
9. Según la pregunta, crees tú que la mala alimentación perjudica tu rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales, la mayoría de los niños respondieron que si tienen conocimiento sin embargo por falta de orientación por parte de profesores y de padres de familia no le dan la debida importancia.

Conforme a los resultados obtenidos, se mostrará los porcentajes de la información presentada.

1. Los docentes respondieron que consideran que la alimentación de los escolares es Regular (100%).

2. Los docentes respondieron que la buena alimentación si influye en el rendimiento escolar (100%).
3. Los docentes respondieron que el desayuno escolar sí incide en la jornada diaria de clases. (100%).
4. Los padres de familia tienen conocimiento que la mala alimentación incide en el rendimiento escolar (67.6%).
5. Los padres de familia proporcionan a sus hijos una alimentación, según la alternativa Buena (40%).
6. Los padres de familia sí mejorarían la alimentación de sus hijos para evitar posibles fracasos escolares (98%).
7. Los padres de familia no han recibido charlas o consejos para brindar a su familia una alimentación balanceada (88.57%).
8. Los estudiantes respondieron que el tipo de alimentación que le brindan sus padres es Buena (80%).
9. Los escolares saben que la mala alimentación perjudica su rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales (59.05%).

2.1.3. Decisión

Se acepta la hipótesis específica 1, ya que los estudiantes de los cuartos Años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora” Nº1, tienen una alimentación no balanceada, por el desconocimiento de los padres de familia.

2.2. Hipótesis Específica 2

Enunciado:

"EL RENDIMIENTO ESCOLAR ES BAJO, EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"N°1 PERIODO LECTIVO 2010-2011."

2.2.1. DISCUSIÓN

1. Al observar el cuadro Nº7 según la pregunta dirigida a los profesores, que cual es el promedio de rendimiento escolar de sus estudiantes, los 2 de 3 docentes contestaron que el rendimiento escolar de los niños de acuerdo a las categorías Muy Buena; por lo que se concluye que el aprendizaje que brindan los docentes a los escolares según la categoría no llega a Sobresaliente y que se mantienen en Muy Buena y Buena.
2. Es así que respecto a la capacidad de retención mental que tienen los estudiantes, los docentes responden que la retención mental que tienen los escolares según las categorías es Buena, por lo que se deduce que el aprendizaje en la mayoría de los niños no en significativo en el Área de Ciencias Naturales.
3. Si revisamos con respecto a cuál es el promedio del rendimiento escolar de los estudiantes, veremos que la mayoría de los estudiantes respondieron según la categoría que su rendimiento es de Muy buena;

por lo que se concluye que los estudiantes debido a la deficiente alimentación no tienen un rendimiento escolar de sobresaliente.

4. Al considerar el cuadro con respecto a que, si tienen dificultades para comprender lo que el profesor explica en Ciencias Naturales los estudiantes respondieron, que sí tienen dificultades para captar los conocimientos impartidos por los docente; por lo que se deduce que el profesor tienen que percatarse cual es el motivo por lo cual el niño no asimila los contenidos.

Conforme a los resultados obtenidos se mostrará los porcentajes de la información presentada.

1. Los docentes dicen que el rendimiento escolar de sus estudiantes según las categorías es Muy Buena (66,67%).
2. Los docentes creen que la retención mental que tienen los estudiantes de acuerdo a las categorías es Buena (66,76%).
3. Los niños piensan que el promedio del rendimiento escolar que tienen según las categorías es Muy Buena (42,86%).
4. Los estudiantes sí tienen dificultades para comprender las Ciencias Naturales (51,43%).

2.2.2. Decisión

Se acepta la hipótesis específica 2, ya que los estudiantes del los cuartos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora" tienen un bajo rendimiento escolar en el Área de Ciencias.

2.3- Hipótesis Específica 3

Modelo Operacional.

Estadísticamente existe relación significativa entre el tipo de alimentación de los alumnos de 4to Año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Lauro Damerval Ayora" Nº 1 de la ciudad de Loja y el rendimiento escolar al nivel de significación del 95% de probabilidades y con la prueba no paramétrica CHI cuadrado de Pearson.

Modelo Estadístico

Hipótesis nula: Ho

$Ho: X_C^2 = X_t^2$ ➡ No existe diferencia

Hipótesis alternativa o de investigación: H1

$H1: X_C^2 \neq X_t^2$ ➡ SÍ existe correlación entre las variables confrontadas.

Nivel de significación: ∞

$\infty = 0,05 = 5$

Grados de libertad

g.l $=(f-1)(c-1) = (4-1)(3-1) = (3)(2) = (6)$

Zona de rechazo para la :Ho

R(Ho): $-12{,}592 \leq x_c^2 \leq 12{,}592$

Fórmula estadística

$$X_c^2 = \frac{\Sigma(fo-fe)^2}{fe}$$

MATRIZ DE FRECUENCIAS OBSERVADAS: f_o

Tipo de desayuno / Rendimiento	Muy buena	Buena	Regular	Total
Sobresaliente (20-19)	8	5	1	**14**
Muy Buena (18-16)	5	21	19	**45**
Buena (15-13)	4	13	20	**37**
Regular (12-10)	2	3	4	**9**
Total	**19**	**42**	**44**	**105**

MATRIZ DE FRECUENCIAS ESPERADAS: f_e

Tipo de desayuno / Rendimiento	Muy buena	Buena	Regular	Total
Sobresaliente (20-19)	2.53	5.6	5.9	**14**
Muy Buena (18-16)	8.14	18.0	18.85	**45**
Buena (15-13)	6.69	14.8	15.50	**37**
Regular (12-10)	1.63	3.6	3.77	**9**
Total	**19**	**42**	**44**	**105**

CÀLCULO DE CHI CUADRADO

$$X_c^2 = \frac{\sum(fo-fe)^2}{fe}$$

fo	fe	fo-fe	$(fo-fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
8	2,53	5,47	29,92	11,83
5	8,14	-3,14	9,86	1,21
4	6,69	-2,69	7,24	1,08
2	1,63	0,37	0,14	0,08
5	5,60	-0,60	0,36	0,06
21	18,00	3,00	9,00	0,50
13	14,80	-1,80	3,24	0,22
3	3,60	0,60	0,36	0,10
1	5,90	-4,90	24,01	4,07
19	18,85	0,15	0,02	0,0012
20	15,50	4,50	20,95	1,31
4	3,77	0,23	0,05	0,01
				X_c^2= 20,47

2.3.1. Decisión

Como el valor de CHI cuadrado calculado (20,47) es mayor que el valor de CHI cuadrado tabulado (12,592) aceptamos la hipótesis alterna y consecuentemente rechazamos la hipótesis nula.

2.3.2. Conclusión

De la decisión estadística tomada anteriormente se pude colegir que sí existe una correlación o asociación estadísticamente significativa, entre el tipo de alimentación de los estudiantes de los 4tos años de educación Básica de la escuela fiscal mixta" Lauro Damerval Ayora" Nro. 1 de la ciudad de Loja y su respectivo rendimiento escolar.

CONCLUSIONES

3. CONCLUSIONES

Luego de expuestos los resultados y contrastadas las hipótesis se concluye lo siguiente:

- La alimentación que reciben los niños en sus hogares no es balanceada, debido a la falta de conocimiento o al poco interés que tienen los padres de familia, en brindar a sus hijos una alimentación de calidad.
- El desarrollo del rendimiento escolar, depende de la acción y la colaboración de los padres de familia en cuanto se refiere a una alimentación de calidad, determinando que si los escolares tienen una alimentación equilibrada, los niños se concentran más en la escuela, favoreciendo de esta manera el aprendizaje, debido a los nutrientes que poseen los alimentos que estimulan los hemisferios cerebrales del niño.
- los padres de familia debido a los bajos recursos económicos que poseen, por las falta de fuentes de trabajo que existe en nuestra ciudad les impide brindar a sus hijos una alimentación de buena calidad nutricional.
- Los docentes de la escuela fiscal mixta Lauro Damerval Ayora Nº1, no tienen conocimiento claro de las cantidades necesarias de alimentos que deben consumir los escolares, razón por la cual los escolar no saben la correcta forma de alimentarse.

- En la escuela Lauro Damerval Ayora Nº1 no se controla los alimentos que se expenden en el bar , es así que los niños consumen en su mayoría comida chatarra que no es nutritiva y no contribuye a un normal desarrollo físico e intelectual en el escolar.

RECOMENDACIONES

3.1. RECOMENDACIONES

Con el deseo que esta investigación sirva de aporte a la institución que facilito la misma, hacemos las siguientes recomendaciones:

- Para solucionar uno de los problemas, como es la mala alimentación en los niños, es necesario que los docentes en cada reunión que tengan estimulen a los padres de familia, la forma de combinar los alimentos de manera equilibrada.
- Para que exista un buen rendimiento escolar, el alumno debe mejorar su alimentación, incluyendo dentro de su dieta diaria las cantidades necesarias de carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas, que necesita el niño.
- Recomendamos a los padres de familia que brinden una alimentación de calidad a sus hijos, guiándose en el menú equilibrado y con alternativas económicas que realizamos, para qué los escolares mejoren su alimentación y a la vez su rendimiento escolar.
- Es necesario que las autoridades que conforman la institución educativa, realicen cursos de capacitación a través de proyectos de formación profesional dirigidos por la coordinación, con la Dirección de Educación para poseer concepciones científicas sobre alimentación de calidad y su incidencia en el rendimiento escolar.

- Que en los bares de la institución, se controle el expendio de alimentos que sean de calidad y que proporcionen al niño una alimentación que sea sana y equilibrada.

Se brindó un folleto a los escolares de los tres paralelos de los 4tos años de Educación Básica, para que se informen de cómo debe ser la correcta alimentación, el folleto está estructurado de una manera llamativa, dinámica con un lenguaje claro y fácil de entender.

Se creó un menú equilibrado para los escolares, utilizando alimentos de nuestra localidad, que son económicos y que tienen gran valor nutricional, también se detalla como las madres de familia pueden reemplazar algunos alimentos elevados en su costo, por alimentos económicos que estén al alcance del bolsillo de los padres de familia.

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html

JANNET ARISMENDI J. 2009 TOMO 1 Nutrición infantil. Comer bien y sano. Bogotá- Colombia.

http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar

http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencias_naturales

JANNET ARISMENDI J. 2009 TOMO 2 Nutrición infantil. Comer bien y sano. Bogotá- Colombia.

CALIFICACIONES DE LOS NIÑOS DEL 4to AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS A, B Y C DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nro. 1 PERIODO LECTIVO 2010-2011.

CATEGORÍAS	CALIFICACIONES											TOTAL
	20	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	
Sobresaliente (20-19)	5	9										**14**
Muy Buena (18-16)			21	14	10							**45**
Buena (15-13)						28	6	3				**37**
Insuficiente (12-10)									7	2		**9**
												105

FOLLETO DE UNA DIETA EQUILIBRADA QUE SE BRINDÓ A LOS NIÑOS PARA QUE CONOSCAN LA CORRECTA FORMA DE ALIMENTARSE

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR LOS ESCOLARES POR DIA	
Frutas	3 unidades por día
Verduras y hortalizas	2 porciones por día
Cereales integrales	3 cucharadas por semana
agua	3 vasos como jugo o aguas por día
Lácteos, yogur y quesos	2 vasos y medio por día
Carnes, pollo pescado	2 porciones diarias
Huevos	3 huevos por semana
legumbres	3 cucharadas por semana
Arroz	2 porciones por día
pasta	Medio plato en espaguetis o con pollo
plátanos	3 plátanos o una porción de torta de plátano por día
pan o galletas	1 pan 4 galletas o 1 rosa de tona
papa o yuca	2 porciones por día en diferente proporción
Aceite y margarina	2 cucharadas por día

LOS HÁBITOS ESCOLARES

El conseguir un hábito alimenticio sano puede ser la mejor alternativa para mantener nuestro peso, tener un buen rendimiento físico, psicológico e intelectual y tener una vida saludable.

- ✓ Masticar despacio y ensalivar bien los alimentos para evitar flatulencias, hinchazón y malestar.
- ✓ Evitar la fruta de postre, mejor entre horas o solo en el desayuno.
- ✓ Comer alimentos vivos en cada comida como semillas germinadas de alfalfa, pipas de girasol y trigo que son muy enzimáticas y fáciles de ingerir.
- ✓ No tomar líquidos durante las comidas, si la alimentación es hidratada no produce sensación de sed y los líquidos comiendo diluyen los jugos gástricos dificultando la digestión.
- ✓ Evitar los azucares retinados; azúcar blanco de remolacha o caña, dulces o pastas elaboradas con harina blanca y azúcar, chocolates y mermeladas. Estas a su vez agotan las glándulas supramenales por sobre excitación y debilita el sistema inmunitario.
- ✓ Evitar consumir alcohol.
- ✓ Evitar el tabaco; estimula los jugos gástricos, evitando comer.
- ✓ Preferir la carne blanca como pollo, pavo por lo menos una vez por semana.
- ✓ Como fuentes de grasas utilizar, aceites crudos y de semillas (como aceite de oliva).
- ✓ Preferir los lácteos fermentados como el yogur entre otros.
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Reducir la toma de café todo lo posible especialmente en los niños debido que el café reduce la absorción de zinc, hierro y calcio que se pierde a través de la orina después de ingerir cafeína.
- ✓ Si no hay hambre aprovechar para tomar solo fruta, ensalada o zumo natural, sobre todo por la noche.

MENÚ DIARIO EQUILIBRADO Y SALUDABLE PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
L U N	Pan Queso Leche manzana	Sopa de acelga con papa Arroz Pescado en estofado Ensalada de col morada Jugo de naranja	Arroz Menestra de frejol Yuca cocinada Ensalada de tomate Agua aromática
M A R	Pan Huevo Leche Jugo de tomate de árbol	Sopa de zapallo con choclo Llapingacho con queso Carne asada Ensalada de coliflor, zanahoria y cebolla horchata	Arroz Pollo asado Plátano cocinado Ensalada de nabo, lechuga y tomate Agua aromática
M I E	Pan integral Queso Yogurt natural con fruta	Sopa de verduras Arroz Pollo en estofado Ensalada de brócoli y cebolla limonada	Arroz Tortilla de salchicha Ensalada de papa, zanahoria, vainita y cebolla Agua aromática
J U E	Pan Huevo Leche de soya papaya	Sopa de espinaca con papa Tallarín con atún Ensalada de tomate, cebolla y lechuga Jugo de naranjilla	Arroz con carne en estofado Plátano asado Ensalada de remolacha y zanahoria Agua aromática
V I E	Pan Queso Leche Yogurt natural	Sopa de nabo con poroto Arroz Menestra de lenteja con papa Ensalada de pepino, lechuga tomate y cebolla horchata	Chaulafán (huevo, cebolla carne de chancho, vainita y pimiento y pollo) Agua aromática
S A B	Pan integral Jamón Yogurt natural con papaya	Sopa de arveja con guineo Ceviche de pollo(cebolla, tomate, canguil, chifles) Jugo de maracuyá	Arroz Hígado en estofado Ensalada de choclo y zanahoria Agua aromática
D O M	Motepillo Leche de soya Guineo maduro	Sopa de fideo con acelga y zanahoria Yuca cocinada Pescado asado Ensalada de rábano Jugo de piña	Tallarín de pollo con verduras Ensalada de brócoli y coliflor Agua aromática

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A, B y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA"Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2010-2011. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Proyecto de tesis previo a la obtención del Grado de Licenciadas en Ciencias de la Educación. Mención: Educación Básica

AUTORAS: **Beatriz Paulina Gualán Gualán.**
Ximena del Carmen Cuenca Castillo.

ASESOR DE PROYECTO:
Dr. Mg. Sc. Leonidas Aguilar

LOJA – ECUADOR

2010-2011

1. TEMA

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS "A, B, y C" DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2010-2011.

2. PROBLEMÁTICA

La mala alimentación es un problema a nivel mundial, el problema empeora cada vez más por no tener una alimentación adecuada ocasionando de esta manera la desnutrición infantil, debido al genocidio de la historia este fenómeno afecta en especial a los países que se encuentran en el continente Africano y el continente Asiático.

El fondo de Naciones Unidas para la infancia UNICEF, según estudios advierte que en América Latina y el Caribe mueren anualmente cerca de un millón de niños menores de 5 años, gran parte por causa de la pobreza y de la desnutrición infantil.

El informe regional indica que las madres más pobres son las que tienen más hijos y registran los índices más altos de mortalidad infantil, estos niños enferman a menudo, son también más propensos a enfermarse por desnutrición. Para evitar esta forma de transmisión de la pobreza en América Latina y el Caribe, el organismo propone como forma más eficaz para romper este círculo vicioso, centrar la atención en la población materno infantil.

La muerte y desnutrición de los niños corresponde a causas múltiples, todas ellas tienen una raíz común que se nutre en la pobreza y la desigualdad por el mal reparto de la riqueza. En América Latina, para reducir las enfermedades y el alto índice de mortalidad UNICEF propone fomentar el

agua potable, la educación básica, salud, electricidad entre otros servicios básicos que por lo menos deben tener en América Latina.

"En materia de nutrición UNICEF calcula que más de 6 millones de niños en América Latina sufren en forma moderada y unos 15 millones de niños sufren gravemente desnutrición.

Muchos de los infantes trabajan en las calles obligados por sus padres que también viven en la miseria.

Se estima que en América Latina alrededor de un 30 % de la población en general son de escasos recursos económicos de los cuales, un 50% son niños de 5 años, que viven en suburbios y en áreas rurales, estos infantes no tienen una buena alimentación, ocasionando de esta manera desnutrición infantil."[6]

El 23 de Noviembre del año 2004 – en Quito (Ecuador)**.** La Región Andina se reunió para hacer conocer datos actualizados de la desnutrición de sus habitantes. Según la síntesis del documento hambre y desigualdad en los países andinos, presentado hoy por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe **(CEPAL)** y el Programa Mundial de Alimentos del las Naciones Unidas **(PMA),** en la sub región andina, uno de cada 5 niños padece desnutrición crónica (baja talla para la edad entre 0-5 años). El 27% de los niños en Bolivia, el 26% en Ecuador, el 25% en Perú y el 14% en

[6] http://www.unicef.org/ecuador/children_6776.htm

Colombia sufren de este problema. El estudio detectó además que la situación en algunos casos no ha mejorado en los últimos años y afecta especialmente a las comunidades indígenas y de las áreas rurales.

Según el mismo documento, ser pobre e indígena y vivir en sectores marginales de la periferia urbana o en zonas rurales de la sierra o del altiplano, es una receta casi segura para sufrir de hambre. En Bolivia, Ecuador y Perú, cerca de la mitad de los menores de habla indígena de estos países sufre desnutrición.

Los grupos vulnerables habitan en zonas con poco acceso a servicios de agua potable y saneamiento ambiental, tienen bajo nivel educativo y en la mayoría de los casos son herederos de las condiciones socioeconómicas desfavorables de sus padres y abuelos. Es la llamada cadena de transmisión intergeneracional de la desigualdad. El origen de la desnutrición tanto en el Ecuador como en otros países en vías de desarrollo, es dramática y desoladora especialmente para las familias de escasos recursos económicos, es más crónico en las poblaciones que no poseen trabajo ni propiedades productivas, cuya alimentación no cubre el desgaste físico de los progenitores, peor aún de sus hijos. Una reciente publicación estima que la desnutrición afecta a más de un millón y medio de niños y que ésta se ha incrementado, esto significa que la alimentación en el Ecuador cada día empeora.

La desnutrición en el Ecuador empieza cuando los españoles conquistaron tierra quiteña y expropiaron a los indígenas sus propiedades, antes de la conquista española nuestros aborígenes habían desarrollado su propia forma de alimentarse tanto en la sierra como en la costa.

En la costa se alimentaban con mariscos y otros animales vertebrados que encontraban en los ríos y mares, vegetales ricos en proteínas de alto valor nutritivo como la quinua, al establecerse el régimen colonial han ido desapareciendo mucho productos alimenticios como: la col, el melloco, patata, ocas, zanahoria blanca, sango, y otros más. En el tipo de alimentación de los españoles no se extinguió el marisco y los animales de caza, pero en la alimentación del indígena se merma la dieta en calidad y cantidad. A lo largo de 3 siglos del régimen colonial se ha perdido la tradición de tan valerosos alimentos antes mencionados

En todo este trabajo se hace constar el producto sumativo de hechos dolorosos, los niños de los 4tos años de la escuela “Lauro Damerval Ayora”Nº1 no son la excepción ya que se encuentran afectados por que la alimentación no es la adecuada repercutiendo de esta manera a los alumnos en su desarrollo físico, psicológico e intelectual.

Según datos obtenidos en esta escuela, los alumnos manifiestan que comen las tres comidas al día, pero su comida es rica en carbohidratos y

grasas más no en proteínas, vitaminas y minerales que requiere el organismo de los niños para que tengan un buen rendimiento escolar.

Tomando en cuenta la problemática analizada nos planteamos el siguiente tema de investigación:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESCOLARES DE LOS 4tos, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS “A, B, y C” DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “LAURO DAMERVAL AYORA”Nº1 DE LA CIUDAD DE LOJA”, PERIODO LECTIVO 2010-2011.

DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN.

La Escuela **“**Lauro Damerval Ayora”Nº1 es de carácter fiscal, se encuentra ubicada en el sector sur este de la ciudad de Loja. Los escolares que asisten a la misma son de bajos recursos económicos y en su mayoría provienen de familias poco organizadas, por motivo de que sus padres por situaciones de orden económico y afectivo no logran consolidar formas de vida estables lo que conlleva a que sus aprendizajes no sean del todo satisfactorios.

En esta escuela, pudimos observar lo siguiente: que en los paralelos se evidenciaba mediante las calificaciones que nos proporcionaron las 3 profesoras de aula, que de los 105 alumnos ,70 estudiantes tienen un buen desarrollo físico y en parte un buen desarrollo intelectual, por ende una buena alimentación , mientras que los 35 niños que sobran en estos paralelos tienen un bajo rendimiento académico esto nos hace suponer de acuerdo a nuestras observaciones y a lo manifestado por las profesoras que los niños que tienen un bajo rendimiento académico son niños que no tienen una buena alimentación.

3. JUSTIFICACIÓN

Como futuras profesionales de la Carrera de Educación Básica y con la finalidad de dar cumplimiento a lo reglamentado en la Universidad Nacional de Loja para optar el título de licenciadas nos planteamos el tema de investigación: La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en el área de ciencias naturales de los alumnos de los 4tos, años de educación básica**.** Como un aporte al conocimiento de las problemáticas educativas.

Se justifica plenamente por que en la actualidad parecería que los educadores y padres de familia no hacen conciencia de la relación que existe entre estos dos factores: Alimentación y rendimiento escolar, y muchas de las veces se exige al estudiante sin analizar si está teniendo una correcta alimentación**.**

Es necesario insistir en investigaciones de esta índole a fin de crear una conciencia social la cual nos permite revalorar nuestras fuentes primigenias de alimentación y así mejorar nuestra situación alimentaría y por ende la salud de los niños en edad escolar.

Estamos seguras que nos va a ser de gran importancia indagar sobre este tema planteado, ya que vamos a adquirir más conocimientos que nos ayudarán como futuras profesionales, además este estudio estará disponible para todos aquellos que quieran informarse del tema.

Es factible concretar la investigación ya que contamos con una amplia bibliografía sobre la temática, la formación académica recibida, en la Universidad Nacional de Loja en la carrera de Educación Básica; así como nuestra experiencia obtenida a lo largo de nuestras prácticas rurales; y también como docentes ocasionales en diferentes instituciones educativas.

Finalmente se justifica nuestro tema a investigar, por el apoyo brindado de las autoridades, docentes, padres de familia, escolares de los 4tos años de educación básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora “Nº1. Y que será de gran utilidad para la sociedad Lojana.

4. OBJETIVOS

GENERAL

- Conocer e identificar cual es la alimentación de los escolares de los 4tos, años de Educación Básica de la escuela **“**Lauro Damerval Ayora”N°1 y su incidencia en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.

ESPECÍFICOS:

- Determinar el tipo de alimentación de los escolares de los 4tos, años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1.

- Identificar el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales de los escolares de los 4tos, años de Educación Básica del establecimiento educativo investigado.

  Brindar alternativas de mejoramiento en la alimentación para los escolares de los 4tos, años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”Nº1.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

5. CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICO INSTITUCIONAL.

5.1. Datos informativos.

5.1.1. Reseña Histórica de la Escuela “Lauro Damerval Ayora” Nº 1

5.1.2. Misión de la escuela.

5.1.3. Visión de la escuela.

5.1.4. Objetivos de la escuela.

5.1.5. Perfil del maestro.

5.1.6. Perfil del estudiante.

CAPÍTULO II

6.- LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA ETAPA ESCOLAR.

6.1.- Concepto de alimentación.

6.2.- Alimentación balanceada.

6.3.- Alimentación de los escolares.

6.4.- Nutrición.

6.4.1 Necesidades nutricionales

6.5.- Nutrientes esenciales.

6.5.1.- Carbohidratos

6.5.2.- Proteínas

6.5.3.- Vitaminas y minerales

6.5.4.- Grasas aceites y dulces

6.6.- Función de los nutrientes.

6.7.- Alimentación escolar.

CAPÍTULO III

7.- RENDIMIENTO ESCOLAR.

7.1.- Concepto de rendimiento escolar

7.2.- Tipos de rendimiento escolar.

7.3.- Factores que influyen en el rendimiento escolar.

7.3.1.-Factores socioeconómicos.

7.3.2.-Factores biológicos.

7.3.2.1 situación alimentaria.

7.3.2.2 Percepción visual.

7.3.2.3 Percepción Auditiva.

7.3.2.4 Temperamento del niño.

7.3.3.-Factor pedagógico.

7.4.-Alimentación y rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.

7.5.- Vínculo entre el desayuno y el rendimiento escolares el Área de Ciencias Naturales.

7.6.- Hábitos Alimenticios.

CAPÍTULO IV

8.- LAS CIENCIAS NATURALES

8.1.- Concepto de Ciencias Naturales.

8.2.- La enseñanza de las Ciencias Naturales.

8.3.- ¿Para qué enseñar Ciencias Naturales?

8.4.- ¿Por qué es necesario enseñar Ciencias Naturales en la escuela primaria?.

8.5.- La importancia de aprender Ciencias Naturales.

8.6.- Perfil de salida en el área de Ciencias Naturales.

8.7.- Proyección curricular de Ciencias Naturales del 4to año de

Educación Básica.

8.7.1.- Objetivos educativos.

8.7.2.- Indicadores esenciales de evaluación.

8.7.3.- Desarrollo de destrezas, habilidades y actitudes en Ciencias Naturales.

8.8.- Proyección curricular de Ciencias Naturales de 4to año.

8.9 Teorías del estudio de las Ciencias Naturales.

CAPÍTULO I

5. CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICO INSTITUCIONAL

5.1. Datos Informativos

NOMBRE DEL PLANTEL: "Lauro Damerval Ayora" Nº 1

Ubicación:

- PROVINCIA: Loja
- CANTÓN: Loja
- PARROQUIA: San Sebastián
- POBLACIÓN: La Tebaida
- DIRECCIÓN: Avda. Benjamín Carrión y P. Palacios

Características:

- CLASE DE ESCUELA: Común
- POR EL SOSTENIMIENTO: Fiscal
- POR EL ALUMNADO: Mixto
- POR LA UBICACIÓN GEÓGRAFICA: Urbana
- POR LA JORNADA: Matutina

5.1.1. Reseña histórica de la escuela “Lauro Damerval Ayora” Nº1.

La escuela “Laura Damerval Ayora” Nº1 tiene su origen en octubre de 1940 con el carácter de uní-docente, durante la Alcaldía del Sr. Alfredo Rodríguez, previo informe presentado por el concejal comisionado de educación, se resuelve, que la escuela de Rumicorral, pase a funcionar en un local del barrio San Pedro de Bellavista, designando como profesora a la señorita Mercedes Abigail Ojeda, quien laboró hasta culminar el periodo lectivo.

La labor fue fructífera y poco a poco la población estudiantil fue incrementándose, haciéndose luego pluri docente; Desde sus inicios hasta 1967, funcionó en tres locales arrendados en el mismo barrio.

Es la señora profesora Gloria Ochoa de Torres, quien inicia una verdadera campaña para adquirir un lote de terreno donde se construya la escuela esto por el año de 1964. En este mismo año, en la Alcaldía del Sr. Vicente Burneo, se hace la donación de una hectárea de terreno en la urbanización “Daniel Álvarez Burneo”, cuya escritura pública, se inscribe en el registro de la propiedad, ante el Notario Cantonal: Dr. Luis Emilio Rodríguez.

El 26 de Enero de 1966, en la sesión de la Junta de Recuperación Económica de Loja y Zamora Chinchipe, bajo la presencia del Sr. Ernesto

Rodríguez Witt y de otros miembros, el señor Luis Emilio Rodríguez, representante del Banco Nacional de Fomento, da a conocer que el Sr. Dr. Lauro Damerval Ayora, ha enviado CIEN MIL SUCRES para la construcción de la escuela, cumpliendo así un ofrecimiento anterior de palabras “Quiero hacer una escuela en honor a mis hijos”

Con el terreno y los cien mil sucres donados, se realizan las gestiones ante el Ministerio de Educación, y con el apoyo de éste y la colaboración decidida de la comunidad y los padres de familia, se construye el local, inaugurándose el mismo en un solemne acto, el 26 de septiembre de 1967, siendo directora la Lcda. Gloria Ochoa de Torres.

En Junio de 1967 por acuerdo Nro. 1430, EL MINISTERIO DE EDUCACION resuelve designar con el nombre de LAURO DAMERVAL AYORA, a la escuela fiscal del barrio la Tebaida y como director al Sr. Lcdo. Franco Eladio Loaiza.

En vista del incremento del número de alumnos sin contar con las aulas suficientes para dar el albergue a todos los estudiantes ya que el local tenía únicamente seis aulas, La Dirección Provincial de Educación, mediante resolución N º 004- DPEL del 24 de Septiembre de 1976, divide a la escuela en dos secciones MATUTINA Y VESPERTINA, designándose como

directores al señor Lic. Juan Jiménez Dávila y el señor Lic. Vicente Carrión Sarmiento respectivamente.

El 17 de noviembre de 1980, el edificio funcional actual de la escuela, es entregado a nombre del Gobierno Nacional a través de la DINACE.

El 17 de enero de 1984, tiene lugar la creación del JARDÍN DE INFANTES anexo al Plantel, siendo profesora la señora Lic. Beatriz Gonzales.

El 11 de julio de 1985, toma el nombre de UNIDAD EDUCATIVA, por cumplir con lo establecido en el acuerdo Ministerial correspondiente que dice: todo establecimiento que tenga dos o más niveles, llevara dicho nombre.

En 1966, se oficializa el himno a la escuela, y en 1997, el escudo y la bandera institucional.

Entre los personajes importantes tenemos: el Dr. Lauro Damerval Ayora, Sr. Luis Emilio Eguiguren, Sra. Lic. Gloria Ochoa de Torres, Sr. Lic. Franco Eladio Loaiza, Sr. Lic. Juan Jiménez y Sr. Lic. Rolando Salazar.

La Unidad Educativa “Laura Damerval Ayora” fue creada con la finalidad de educar a la niñez lojana, especialmente del Barrio La Tebaida y sus sectores aledaños.

PRINCIPALES HECHOS RELEVANTES.

- ✓ Adquisición del terreno.
- ✓ Colaboración de los padres de familia con mingas.
- ✓ Cambio de un local.
- ✓ Consecución de varios premios cobre, cuento y poesía de los alumnos a nivel nacional.

La comunidad damervalina ha ido pasando por la escuela con varias generaciones que han confiado la educación de sus hijos a esta prestigiosa Unidad Educativa. Tenemos Varias familias que de generación en generación de padres, hijos, nietos, han recibido la educación en este plantel, que tiene varios años de creación y ha demostrado su prestigio a lo largo de su historia por su calidad inter-educacional.

5.1.2. Misión de la escuela.

La escuela “Lauro Damerval Ayora imparte una formación intelectual formativa y humanística, valora al ser humano y la libertad para actuar, pensar y participar democráticamente”.

Nuestra educación va dirigida a la niñez en general, para ser de ella elemento útil a la sociedad.

5.1.3. Visión de la escuela.

Se aspira que en el transcurso del tiempo nuestra institución sea recordada con amor y respeto, manteniendo el prestigio que siempre ha prevalecido.

La cualidad que distingue a nuestra institución es la responsabilidad en el trabajo. Queremos propender que nuestra institución abarque a la niñez de ambos sexos, incrementando la parte física con la finalidad de crear los 10 años de Educación Básica, con personal especializado en las diferentes aéreas de estudios y dificultades de aprendizajes en base a una formación privilegiada, con fundamentos psicopedagógicos y didácticos que fortalezcan la personalidad para que configuren al nuevo ciudadano.

5.1.4. Objetivos de la escuela.

- ✓ Proporcionar conocimientos fundamentales teóricos, prácticos y humanos, desarrollando los valores que les permitan integrarse a la nueva sociedad.

- ✓ Ofrecer una Inter- educación práctica, con bases sólidas y conocimientos científicos, para que el alumno que ingrese al octavo año, sea capaz de defenderse y emprender un futuro mejor.

5.1.5. Perfil del maestro.

Siendo la Educación y su problemática uno de los temas continuamente abordados, es necesario empezar enfocando que en el difícil accionar de la educación intervienen cuatro actores: alumnado, docentes, padres de familia y el Estado con sus instituciones. Los colaboradores más inmediatos de los docentes son los padres de familia en su acción ineludible de controlar, ayudar y exigir a sus hijos alumnos que cumplan sus tareas escolares y entreguen oportunamente. Apoyo que permite al maestro formar intelectualmente a los futuros ciudadanos con un pensamiento positivo, creativo, crítico, analítico, reflexivo, etc.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL MAESTRO DAMERVALINO.

- ✓ Debe poseer una actitud y aptitud investigadora en el desarrollo científico y tecnológico.
- ✓ Tener una actitud práctica para planificar con pensamiento lógico, creativo y con visión sistemática de la realidad con actitud innovadora.

- ✓ Demostrar su interés por la docencia, capacidad de comunicación, actitud dinámica y optimista, equilibrio emocional, apertura a las ideas de los demás, flexibilidad ante la circunstancia y actitud para el trabajo participativo.
- ✓ Aplicar su capacidad crítica, autocrítica y reflexiva para evaluar con objetividad e imparcialidad.
- ✓ Ser un observador crítico de la problemática social, hábil para mantener relaciones interpersonales, apto para promover y participar en el trabajo de equipo.

5.1.6. Perfil del alumno

Siendo el fin de la educación, la formación del hombre con personalidad creadora, portador y constructor de una nueva sociedad, el maestro debe guiar al individuo para que sea capaz de asimilar conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que le ayuden a desenvolverse en la vida.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNO DAMERVALINO.

- ✓ Alto desarrollo motriz e intelectual.
- ✓ Interesado en descubrir y conocer su entorno físico natural y social.
- ✓ Equilibrado emocionalmente.
- ✓ Capacidad de adaptación para desenvolverse en cualquier situación.

- ✓ Valora y se siente orgulloso de las costumbres y tradiciones de sus antepasados.
- ✓ Desempeñar con seguridad y confianza las acciones en situaciones sociales y de aprendizaje.
- ✓ Cumplidor de sus obligaciones.
- ✓ Asimilador y creador para producir y mejorar su nivel de vida. Adquiere y desarrolla valores.
- ✓ Desarrolla habilidades y destrezas.
- ✓ Ciudadano crítico, solidario comprometido para el cambio de nuestro país.
- ✓ Aporta la consolidación de la democracia, en el cual impera la honradez y la justicia.
- ✓ Deja de lado el interés particular, para incorporarse a la corriente de lo humano, social y cultural.
- ✓ Actitud dinámica y optimista.
- ✓ Libertad para formular preguntas.
- ✓ Expresa y comunica sus vivencias y actividades utilizando sus recursos.
- ✓ Evaluador, auto evaluador, coevaluador, objetivo e imparcial.

CAPÍTULO II

6. LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA ETAPA ESCOLAR

6.1. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN

En nutrición la alimentación es una guía en la cual se te indica cuantas raciones de cada grupo de alimento puedes consumir en un día y tiempo de comida, esto se determina al calcular tu requerimiento calórico en reposo más factor de actividad física más efecto termo génico de los alimentos (la energía que tu cuerpo necesita para digerirla y absorber la comida), en base a esto se saca una fórmula dieto sintética donde se determina que de ese total de calorías, que porcentaje será de hidratos de carbono, proteínas , vitaminas , minerales y de grasas.

Y ha obtenido cuantos gramos de carbohidratos ,proteína, vitaminas, minerales y grasas que tú necesitas al día, se calculan las raciones en base a los 8 grupos de alimentos, en un plan de alimentación las raciones de los alimentos, son genéricos intercambiables entre el mismo grupo, solo se debe respetar la cantidad. El plan de alimentación debe ser personalizado para que tenga éxito, ya sea para subir, bajar o mantener el peso, hay muchos tipos de planes de alimentación, para personas sanas y enfermas.

6.2. ALIMENTACIÓN BALANCEADA.

Nutrición del escolar

Según la pirámide alimenticia indica las cantidades de alimentos y como deben de ir distribuidos los distintos tipos de alimentos, atendiendo a sus diferentes grupos. En la pirámide se observa que, como el grupo de mayor importancia es el de los carbohidratos, seguido de las proteínas, luego vitaminas y minerales mientras que el de las grasas, ocupa un lugar más alto, por lo que se debe cuidar su consumo.

TABLA DE ALIMENTOS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR	
Grupo	**Porciones diarias**
Pan, cereal, arroz y pasta	de 6 a 11
Verduras y vegetales	de 3 a 5
Frutas	de 2 a 4
Leche, yogur y queso	de 2 a 3
Carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y frutos secos	de 2 a 3
Grasa, aceites y dulces	Con moderación

6.3 ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA UNA SEMANA

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
LUN	Pan Queso Leche Manzana	Sopa de acelga con papa Arroz Pescado en estofado Ensalada de col morada Jugo de naranja	Arroz Menestra de fréjol Yuca cocinada Ensalada de tomate y cebolla Agua aromática
MAR	Pan Huevo Leche Jugo de tomate de árbol	Sopa de zapallo con choclo Llapingacho con queso Carne asada Ensalada de coliflor, zanahoria y cebolla Horchata	Arroz Pollo asado Plátano cocinado Ensalada de nabo, lechuga y tomate Agua aromática
MIE	Pan integral Queso Yogurt natural con fruta	Sopa de verduras (col, zanahoria y choclo) Arroz Pollo en estofado con tomate Ensalada de brócoli y cebolla Limonada	Arroz Tortilla de salchicha Ensalada de papa, zanahoria, vainita y cebolla Agua aromática
JUE	Pan Huevo Leche de soya Papaya	Sopa de espinaca con papa Tallarin con atún Ensalada de tomate, cebolla y lechuga Jugo de naranjilla	Arroz Carne en estofada Plátano asado Ensalada de remolacha y zanahoria Agua aromática
VIE	Pan Queso Leche Jugo de mora	Sopa de nabo con poroto Arroz Menestra de lenteja con papa Ensalada de pepino, lechuga, tomate y cebolla Horchata	Chaulafan (carne de chancho, pollo, huevo, cebolla, zanahoria, vainita, pimiento) Agua aromática
SAB	Pan integral Jamón Yogurt natural con papaya	Sopa de arveja con guineo Ceviche de pollo (cebolla, tomate, limón, canguil, chifle) Jugo de maracuyá	Arroz Hígado en estofado Ensalada de choclo y zanahoria Agua aromática
DOM	Motepillo (huevo, cebolla) Leche Guineo maduro	Sopa de fideo con acelga y zanahoria Yuca cocinada Pescado asado Ensalada de rábano Jugo de piña	Tallarin de pollo con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) Ensalada de brócoli y coliflor Agua aromática

6.4. NUTRICIÓN

"La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, la composición y valor nutricional de los alimentos."[7]

La Nutrición, es el conjunto de procesos biológicos mediante los cuales el organismo obtiene y transforma los nutrientes contenidos en los alimentos que son necesarios para su mantenimiento, crecimiento y reproducción, e incluye la liberación de energía de los nutrientes, la eliminación de desechos y todos los procesos de las funciones vitales del organismo.

Los Nutrientes son aquellas sustancias contenidas en los alimentos, que constituyen el elemento nutritivo básico, con funciones biológicas

[7] http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html

específicas. Ejemplos de nutrientes, son los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y minerales, y el agua. La Energía se deriva de los alimentos, los cuales son necesarios como fuente de esta energía (que se expresa en kilocalorías), para mantener las funciones vitales del organismo. Los requerimientos de energía diarias, varían de acuerdo con la edad, la actividad física y el sexo. El balance energético es la relación que existe entre el consumo de energía y lo que se gasta, así, cuando la energía se ingiere en exceso, se almacena como grasa produciendo la obesidad, por el contrario si es deficiente la ingestión producirá desnutrición. Los requerimientos diarios de energía y sus recomendaciones dietéticas pueden ser expresados como unidades de energía por kilogramo de peso corporal (kilocalorías).

Los requerimientos de energía de un individuo o grupo de personas, son la cantidad de energía alimentaria necesaria para mantener la salud, el crecimiento y un apropiado nivel de actividad física.

La actividad física incluye esas actividades que deben desarrollar los niños en su entorno social (actividades recreativas, deportivas, juegos) para satisfacer sus intereses psíquicos, sociales y su bienestar general. Estas actividades deben permitir la exploración de los alrededores y la interacción con otros niños y adultos. Existen marcadas diferencias entre el nivel

habitual de actividad física de los niños que viven en sociedades con diferentes características culturales y sociales. Este es el caso de la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. La ciencia que estudia los medios que nos permite obtener, asimilar y utilizar la comida, se llama Nutrió logia, se sirve de la Química, Bioquímica, Fisiología, Medicina y Sociología.

La Nutriología nos dice, por qué cada nutrimento debe figurar en la dieta, que productos las contiene, los factores que influyen en la utilización y preferencia de los alimentos, los resultados de la deficiencia y del exceso.

6.4.1 Necesidades nutricionales

Alimentos Formadores: Se laman así porque tienen nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) protagonistas en el crecimiento y la salud infantil, en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, en la formación de dientes, huesos y uñas su efecto para prevenir la anemia y la fatiga física y mental. Algunos de los alimentos formadores más destacados son los productos lácteos (leche, yogur y queso), las vísceras, las carnes, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.

Alimentos Reguladores: Se trata de alimentos ricos en vitaminas especialmente A y C, agua minerales y fibra. Entre sus principales funciones están su labor en la prevención de algunas infecciones, en el buen funcionamiento intestinal y el apoyo al crecimiento y desarrollo del organismo. Además, resultan indispensables para formar y conservar el buen estado de la piel y la visión. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y las frutas frescas.

Alimentos Energéticos: Estos alimentos con elevado contenido de grasas y carbohidratos esenciales para suministrar vigor y energía, contribuyen a conservar el calor y regular la temperatura corporal. Son alimentos energéticos los cereales y los derivados, los tubérculos, los plátanos, los azucares y las grasas.

6.5. NUTRIENTES ESENCIALES

Los nutrientes se clasifican en cuatro grupos principales: hidratos de carbono proteínas, vitaminas, minerales y grasas, se incluye el agua por ser el elemento vital en la nutrición.

Para poder comprender el proceso de la nutrición, es necesario resaltar algunas definiciones como:

- ✓ **Caloría.-** Es la cantidad de calor necesaria para que un centímetro cúbico de agua aumenta su temperatura en un grado centígrado.
- ✓ **Dieta alimenticia.-** Es la cantidad de aumento de los cuatro grupos señalados, que de modo proporcional y equilibrado, es necesario consumir para el sostenimiento y buen estado funcional del organismo.
- ✓ **Metabolismo.-** Esta palabra designa procesos físicos y químicos que ocurren en el organismo, incluidos aquellos en los cuales los nutrientes de los alimentos se transforman para que el cuerpo los asimile y excrete.
- ✓ **Alimentación:** Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.
- ✓ **Nutrición**: Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.

6.5.1.- Carbohidratos

Son nutrientes energéticos, los más sencillos son los azúcares, como la glucosa o la sacarosa, que se emplean para endulzar. Los más complejos son los polisacáridos, es el componente principal de nuestra dieta, como el almidón o la fibra. Entre los cuales tenemos: Pan, los cereales, la papa, el arroz, el fideo entre otros.

6.5.2.- Proteínas

Las proteínas están implicadas en casi todas las funciones biológicas del cuerpo, transporta el oxigeno y son responsables de la contracción de los músculos.

El consumo de proteínas es necesario además para aportar todos los aminoácidos esenciales, para cubrir las siguientes funciones:

- ✓ **Plástica:** Reparar el desgaste diario, producido en el recambio y la renovación celular y síntesis de nuevos tejidos en situaciones de crecimiento y desarrollo, ante heridas, fracturas o quemaduras.
- ✓ **Reguladora:** Forman parte de numerosas enzimas, hormonas, anticuerpos o inmunoglobulinas, que llevan a cabo todas las reacciones químicas que se desarrollan en el organismo.
- ✓ **Energética:** En ausencia o insuficiencia en la ingesta de carbohidratos, o cuando se realiza un consumo de proteínas que supera las necesidades, proporcionan 4 Kcal/g, siendo este el fenómeno más costoso para el organismo, además de implicar una sobrecarga de trabajo para algunos órganos y sistemas.
- ✓ **Transporte:** Contribuyen al mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales y transportan algunas sustancias, por ejemplo el hierro y el oxígeno.

6.5.3.- Vitaminas y minerales

Son nutrientes esenciales cuya deficiencia provoca enfermedades. Las vitaminas y minerales son sustancias que el organismo necesita para asimilar otros nutrientes, regular el sistema nervioso y ayudar a la formación del material genético y de las proteínas, los glóbulos rojos y las hormonas. Como el cuerpo no puede producir ciertas vitaminas, y otras las produce en cantidad insuficiente, tiene que obtenerlas de los alimentos.

6.5.4.- Grasas aceites y dulces

Estos alimentos, que aportan muy pocos nutrientes, deben consumirse en pequeñas cantidades. Se debe escogerse alimentos de la parte inferior de la pirámide, y menos de la superior. La grasa constituyen alrededor del 15 % del peso del cuerpo humano masculino y del 20 al 25 % del femenino, en personas que no sean obesas y que tampoco sean atletas de pesos ligeros o con gran desarrollo muscular, en cuyo caso el porcentaje suele disminuir en ambos sexos.

Las grasas constituyen el alimento más energético de nuestra dieta y de ahí su gran poder engordante. En nuestro organismo se encuentra bajo la piel, alrededor de los riñones, del corazón, del globo del ojo, de los órganos

abdominales y en las cavidades del tuétano de los huesos. Las grasas se acumulan sobre todo en nalgas, muslos, caderas y senos en las mujeres, y en cintura, pecho y hombros en los hombres.

"Hemos de decir que las grasas son importantes en nuestra dieta por varias razones; en primer lugar, representan un aporte de las vitaminas A, D, E y K. Estas vitaminas son liposolubles -se disuelven en la sangre- y se encuentran sólo en las partes grasas de los alimentos y se absorben en el intestino."[8]

Las grasas son también importantes por la razón de ser fuentes de energía concentrada; también lubrifican los alimentos, haciendo que éstos se puedan masticar y tragar con más facilidad. Además de proporcionar la energía, la grasa subcutánea actúa como aislante, evitando las pérdidas de calor en ambientes fríos.

También forma un cojín alrededor de los órganos vitales del cuerpo, protegiéndolo de los posibles daños debidos a causas mecánicas

6.6. FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

- ✓ **Los hidratos de carbono.-** Aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas, los alimentos ricos en hidratos de carbono suelen ser los más baratos y abundantes en comparación con los alimentos de alto contenido en proteína o grasa. Los hidratos de carbono se queman durante el metabolismo para producir energía.

[8] http://usuarios.multimania.es/megamuscle/nutric/las_grasas.htm

"En el ser humano, la mayoría de los carbohidratos que consumimos se transforman en glucosa. La glucosa es el principal 'combustible' que utilizan nuestras células en los procesos metabólicos. Algunas células, como las del cerebro, necesitan de forma constante glucosa, y por esta razón, es muy importante que siempre exista una determinada cantidad de este hidrato de carbono en la sangre."[9]

- ✓ **"Las Proteínas.-** Muchos alimentos que forman parte de nuestra dieta contienen proteínas. Las proteínas que consumimos pueden ser de origen animal o vegetal. Algunos alimentos que contienen grandes cantidades de proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados, las legumbres y los frutos secos. Durante la digestión las proteínas de los alimentos se fragmentan en aminoácidos que después se combinan de nuevo en el organismo para formar proteínas humanas."[10]

Fuentes animales de proteínas

Diariamente, las necesidades proteicas pueden suplirse con alimentos tanto de origen animal como vegetal. La mayoría de los alimentos contienen proteínas aunque suelen encontrarse en proporciones reducidas la mayoría de las veces. El Valor biológico (BV) se

[9] **Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation.**

[10] **Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation.**

determina por el cociente entre el nitrógeno absorbido y retenido y el absorbido en el tracto intestinal. Como ya sabemos, las de mayor valor biológico son las de origen animal como las carnes, pescados, huevos y lácteos. A continuación se detalla el contenido proteínico cada 100 g. de alimento.

- Pechuga de pollo 23 g.
- Carnes de res 21 g.
- Pescado 17 g.
- Carne de cerdo 18 g.
- Huevo 7 g.
- Queso fresco 12 g.
- Yogur 4 g.

✓ **Vitaminas y Minerales.-** Las función de las vitaminas cumplen con una acción reguladora de las reacciones químicas de nuestro organismo, la mayoría de ellas no pueden ser formadas en nuestro organismo razón por la cual deben ser incluidas en la alimentación diaria, no son tóxicas, al faltar en la alimentación producen enfermedades carenciales, nuestro organismo las necesita en cantidades pequeñas que están representadas por algunas letras del alfabeto A, B, C, D, E, K, P.

“TABLA DE LAS VITAMINAS ESENCIALES

Vitamina	Fuentes más abundantes	Función
Vitamina A **(retinol)**	Hígado, leche, huevos, mantequilla, zanahorias, espinacas, acelgas, tomate de riñón, y mango. El organismo convierte en vitamina A él caroteno de frutas y verduras.	Necesaria para las membranas del organismo, como la retina, la pleura y las del aparato digestivo; necesaria también para los dientes y los huesos.
Tiamina **(vitamina B1)**	Carne de puerco, harinas, cereales, nueces; aguacate, frijoles y ajonjolí.	Permite el eficiente aprovechamiento de los carbohidratos.
Riboflavina **(vitamina B2)**	Leche, queso, huevos, hígado y carne de aves.	Necesaria para que las células liberen energía y se regeneren.
Niacina	Cereales y harinas, hígado, carne de aves.	Necesaria para el metabolismo celular
Piridoxína **(Vitamina B6)**	Hígado, carne, cereales enteros, leche y huevos.	Necesaria para el sistema nervioso y los glóbulos rojos
Ácido pantoténico	Yema de huevo, carne, nueces, y cereales enteros.	Necesaria para que las células generen energía
Biotina	Hígado, riñón, yema de huevo, nueces, aguates y verduras.	Necesaria para la piel y le aparato circulatorio
Vitamina B12	Huevos, carne y lácteos.	Necesaria para que la médula ósea produzca glóbulos rojos para el sistema nervioso
Ácido Fólico	Verduras frescas, carnes de aves y pescado.	Necesario para la producción de glóbulos rojos
Vitamina C	Naranja, limón, tomate, pimiento, papas, fresas, guayabas y zapote.	Necesaria para regenerar los huesos, dientes y tejidos
Vitamina D	Pescados grasos, aceite de hígado de pescado, lácteos y huevos.	Se necesita para mantener el nivel de calcio en la sangre y para el crecimiento óseo.
Vitamina K	Verduras (lechuga, espinaca, col, acelga) entre otras que sean hojas grandes y de color verde oscuro.	Necesaria para la coagulación normal de la sangre”[11]

[11] http://www.monografias.com/trabajos/nutricion/nutricion.shtml

Los minerales.- Son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales.

Los minerales son sustancias inorgánicas, que el cuerpo necesita para formar los huesos, dientes, y glóbulos rojos, para regular las reacciones químicas celulares y para regular los líquidos corporales. Los minerales esenciales (o indispensables para la vida del organismo) se clasifican en dos grupos: los micro minerales- calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y azufre-, de los cuales se necesitan más de 100 mg diarios y los micro minerales - cobalto, cobre, flúor, yodo, hierro, manganeso ,molibdeno, selenio y cinc, entre otros-, de los que se necesitan cantidades diarias muy pequeñas.

"¿Qué cantidad de minerales necesita el cuerpo humano?

El organismo necesita cantidades pequeñas de minerales esenciales y solo puede obtenerlos de los alimentos o de los complementos sintéticos, dichas cantidades varían según la edad y ciertas circunstancias de cada persona, como el embarazo por ejemplo. Existen instituciones científicas que han estudiado y determinado que cantidades diarias de cada nutriente se necesitan, en algunos casos, han reconocido carecer aun de datos definitivos, aunque sí han logrado establecer un margen de dosis prudentes, lo cual es muy útil porque el exceso de ciertos minerales no solo es dañino en sí mismos sino que además obstaculiza la función de los otros minerales.

En la etiqueta de algunos comestibles se indica su contenido en nutrientes, lo mismo que desde luego, en el caso de los complementos vitamínicos y de

minerales permite tener una idea de hasta qué punto satisfacen las necesidades diarias de diversas sustancias.

TABLA DE FUENTES PRINCIPALES DE MINERALES

MINERALES	FUENTES MAS ABUNDANTES	FUNCIÓN
calcio	Lácteos, verduras verdes, maíz y frijol.	Básico para la coagulación sanguínea y para la formación de huesos y dientes, necesario para el sistema nervioso.
fósforo	Carne, lácteos, chícharos, frijoles, garbanzos, cereales.	Reserva básica de energía para las células elemento clave de las reacciones celulares
potasio	Aguacate, plátano, acelgas, papas, lentejas.	Esencial para el equilibrio de los líquidos corporales y para numerosas reacciones celulares.
magnesio	Frijoles, chícharos, nueces, cereales y verduras verdes de hojas grandes.	Necesario para las células e importante para la actividad eléctrica muscular y nerviosa
yodo	Pescados y mariscos y sal yodada.	Necesario para la glándula tiroides
hierro	Hígado, carne, cereales enriquecidos, huevos, berros y acelgas.	Necesario para la formación de hemoglobina, portadora de oxígeno en la sangre
Flúor **cobre** **zinc**	Agua fluorada y dentífricos, pescados y mariscos, carne Pescados y mariscos, carne, trigo entero, frijoles y nueces.	Ayuda a prevenir las caries, básico para el metabolismo celular necesario para tomar las enzimas celulares
Cromo **selenio** **molibdeno** **manganeso**	Muchos alimentos lo contienen en cantidades mínimas pero suficientes.	Desempeña funciones secundarias en la actividad química del organismo
sodio	Casi todos los alimentos salvo las frutas.	Necesario para el equilibrio de los Líquidos corporales, los músculos y los nervios”[12]

[12] http://www.monografias.com/trabajos/nutricion/nutricion.shtml

- ✓ **Grasas**,- Aunque más escasas que los hidratos de carbono, las grasas producen más del doble de energía. Las grasas se almacenan muy bien, para ser utilizadas en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono. Constituye un elemento de reserva en caso de que falten los alimentos.

  Las grasas consisten en servir de reserva de combustible al organismo, proteger a los órganos vitales de posibles lesiones y aislar contra la pérdida rápida del calor. La palabra grasa tiene dos significados diferentes en alimentación. Por un lado, designa un tipo de alimentos, el de los alimentos grasos; en este sentido, nuestras dietas incluyen varias clases de grasas: desde las sólidas, como la manteca, hasta los aceites, como el de oliva, el de soja, el de maíz, el de girasol, etc. Por otro lado, la palabra "grasas" designa un componente de los alimentos, por lo que también ingerimos grasas que forman parte de muchos alimentos, tales como la leche, las frutas secas, el pescado, la carne, etc.

  Las grasas naturales son siempre mezclas de diferentes triglicéridos. Se distinguen unas de otras por su punto de fusión. Los llamados aceites tienen un punto de fusión tan bajo que son líquidos a la temperatura ordinaria; las mantecas se funden a la temperatura del cuerpo humano de los 42 grados.

6.7. ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Entre los alimentos que contiene una mayor proporción de nutrientes esenciales para los niños en edad escolar está la leche.

- ✓ **Leche**

La leche es de vital importancia en la alimentación del niño, porque contiene elementos nutritivos indispensables para el desarrollo de los huesos, músculos, dientes, ya sea en forma fresca o en polvo por lo tanto, el escolar requiere de una variedad de componentes alimenticios.

- ✓ **Queso**

Un pedazo de queso (30 gramos) del tamaño de una caja de fósforo en términos de elementos nutritivos equivale a una taza de leche.

Cada vez que sea posible se debe dar queso a los niños, ya sea con el pan o incorporado directamente en el guiso del almuerzo,

- ✓ **Carnes, Pescados y huevos.**

En este segundo grupo de alimentos es de primordial importancia para el ser humano, sea cual fuere la etapa de vida en que se encuentran. Los alimentos incluidos en este grupo: carnes, aves vísceras, pescados y huevos, contienen elementos nutritivos con el nombre de proteínas.

Las necesidades diarias de proteínas varían según la edad sabemos que durante el periodo de crecimiento, las necesidades para formar nuevos tejidos aumentan.

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR LOS ESCOLARES POR DÍA	
Frutas	3 unidades por día
Verduras y hortalizas	2 porciones por día
Cereales integrales	3 cucharadas por semana
agua	2 vasos como jugo o sopas por día
Lácteos, yogur y queso	2 vasos y medio por día
Carnes, pollo pescado	2 porciones diarias
Huevos	3 huevos por semana
leguminosa	3 cucharadas por semana
Arroz	2 porciones por día
pasta	Medio plato en espaguetis o con pollo
plátanos	3 patacones o una porción de torta de plátano por día
pan o galletas	1 pan 4 galletas o 1 trozo de torta
papa o yuca	2 porciones por día en diferente proporción
Aceite y margarina	2 cucharadas por día

Elaboración: Grupo de investigación

En muchas escuelas, el almuerzo escolar consiste en una ración de fréjoles. Los fréjoles son una fuente de proteínas de origen vegetal, pero repetimos carecen de las proteínas de buena calidad biológica que se encuentra solamente en el reino animal, a fin de evitar que la dieta de los niños tengan deficiencia de proteínas de buena calidad biológica, se recomienda variar la ración escolar agregando a los frejoles, garbanzos, lentejas, arvejas o habas secas, una porción de carne, pescado, pollo, hígado, huevos, queso o cualquier otra fuente de proteína animal. Es preferible consumir un día fréjoles, otro día garbanzos, es decir, variar las leguminosas todos los días.

Si bien las leguminosas y carnes son fuentes de proteínas, no lo son de vitaminas A y C, de modo que se debe tener presente también agregar a la dieta cotidiana, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas.

La alimentación en los escolares de los 4 tos años de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora "pudimos observar que en esta escuela existe un bar que expende comida en su gran mayoría comida de poco valor nutritivo para el alumno, entre la comida que expenden en este bar tenemos las siguientes: papas fritas, gelatinas arroz con pollo, colas, chicles, colombinas, empanadas, arrocillos, caramelos, entre otros.

Estos alimentos son los que más consumen los educandos en el bar de la escuela por cuanto es evidente que no tienen buenos hábitos alimenticios que prefieren una golosina que una fruta que sí es nutritiva. Esta mala alimentación que tienen los escolares incide su rendimiento físico e intelectual.

CAPÍTILO III

7.- RENDIMIENTO ESCOLAR

7.1. CONCEPTO DE RENDIMIENTO ESCOLAR

"Rendimiento Escolar.- Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa.

Rendimiento Escolar: Es todo cambio de conducta del sujeto durante el aprendizaje.

Rendimiento Escolar: Es el producto o utilidad de lo que se ha enseñado y de lo que el alumno ha captado y lo puede aplicar a sus necesidades.
Rendimiento Escolar: Es el alcance general de los conocimientos que logra el alumno en un determinado período de tiempo." [13]

A continuación damos criterios de cómo conceptualizan el rendimiento escolar los maestros que laboran en esta escuela.

Rendimiento Escolar: Es el reflejo de la labor que realiza el maestro en procura del mejoramiento instructivo de sus alumnos.

Rendimiento Escolar: Es el logro de los conocimientos pero que adquiere el alumno a través de un proceso.

Para concluir, conceptualizamos al rendimiento como:

El dominio que alcanzan los alumnos en un grado o nivel educativo sobre los contenidos impartidos en un determinado período de tiempo. "El rendimiento

[13] http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar

escolar se encuentra considerando científicamente como tema de fundamental importancia en la Didáctica, la Psicología y la Pedagogía.

"Dentro del rendimiento escolar juegan un papel importante todos los factores materiales, orgánicos y psíquicos que toman parte en el proceso enseñanza-aprendizaje que origina el conocimiento, cuyo resultado se refleja en el rendimiento; influyendo además las capacidades afectivas y cognoscitivas de los educandos."[14]

Es muy usual a nivel educativo el comentario sobre el término rendimiento, con frecuencia decimos mis alumnos alcanzan un alto rendimiento, en otros casos hablamos de que los alumnos no rinden nada, por más que busco los medios para que ellos mejoren.

Es muy urgente que los docentes primarios posean concepciones científicas sobre lo que es el rendimiento escolar y sus complicaciones con otros factores que influyen dentro de la educación, para así poder concretar las acciones para corregir las incidencias que afectan al rendimiento en forma más o menos alarmante en todos los educandos.

[14] Diccionario enciclopédico de la educación

7.2. TIPOS DE RENDIMIENTO ESCOLAR

✓ RENDIMIENTO EFECTIVO

“Es el que obtiene el alumno de acuerdo a su esfuerzo, actitudes y capacidades que reflejan en los exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos personales y en equipo. Lo interesante del rendimiento efectivo son las calificaciones que vienen dadas en varias oportunidades al alumno por ejemplo: diversas formas de trabajar y no más un mero examen donde se juega la evaluación en una sola carta.

✓ RENDIMIENTO SATISFACTORIO

Es considerado como la diferencia existente, entre lo que ha obtenido, el alumno y lo que podría haber obtenido, teniendo en cuenta su inteligencia, su esfuerzo, sus circunstancias familiares y personales. Este rendimiento se lo traduce en dos términos actitud satisfactoria o insatisfactoria.

✓ Rendimiento Educativo

Lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando a través del proceso enseñanza aprendizaje que se manifiesta mediante el crecimiento intelectual y enriquecimiento de la personalidad.

El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo sino también en el conjunto de habilidades,

destrezas, aptitudes, ideales, intereses, como están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del proceso enseñanza aprendizaje.

✓ **Rendimiento individual**

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones patológicas.

Los aspectos del rendimiento individual se apoyan en la exploración de conocimientos, hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Dentro del rendimiento afectivo comprende lo siguiente:

- **Rendimiento General:** Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.
- **Rendimiento específico:** Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parcialmente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

✓ **Rendimiento Social**

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa."[15]

[15] Colección aprender en el aula edición 2006

LIBRETA DE CALIFICACIONES DE LOS CUARTOS, AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA.

RENDIMIENTO ESCOLAR									
ÁREAS		TRIMESTRES							
		CALIFICACIONES							
		Pun	Eqv	Pun	Eqv	Pun	Eqv	Pun	Eqv
Lenguaje y Comunicación									
Matemáticas									
Entorno Natural y Social									
Ciencias Sociales									
Ciencias Naturales									
Cultura Estética	Activ. Prácticas								
	Música								
	Dibujo								
Cultura Física									
Lengua Extranjera									
Computación									
TOTALES									
PROMEDIOS									

7.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

El rendimiento escolar está supeditado a varios factores, nuestro propósito es detallar específicamente los que tienen mayor incidencia en el sector del trabajo investigativo; y de esta forma poder aportar con las posibles soluciones que permitan mejorar la calidad de la enseñanza – aprendizaje en la formación integral del niño.

7.3.1. Factor Socio – Económico

El Ecuador enfrenta una dura crisis socio – económica caracterizada por cambios estructurales que dieron paso a una economía agraria hacia una sociedad basada en la industria y en la agricultura de tipo capitalista.

Esta crisis afecta principalmente a la disponibilidad de ingresos de las familias de los sectores populares de la cuidad y del campo, crisis que se evidencia en el desempleo, subempleo, deterioro del salario real debido a la inflación y concentración del ingreso en estratos sociales privilegiados. Dentro de este contexto al igual que las restantes provincias del Ecuador; la provincia de Loja ve agraviada aún su situación por otros factores propios de su localización geográfica y como resultado de la desatención y abandono en la cual se encuentra sumida.

En este aspecto influye en forma directa el trato que el niño recibe en el hogar durante la primera infancia, las relaciones que más tarde establezca con sus compañeros de la escuela y el trato que reciba de su maestro. El maestro como otro elemento importante en la formación de sus alumnos, tiene la obligación de establecer una verdadera historia clínica de estos, si es que quiere entregar a la sociedad individuos formados integralmente y no frustrados antisociales; por lo tanto, la nueva educación plantea que la formación de la personalidad no proponga una acción espontánea, sino más

bien una actitud libre en un medio social basado en la colaboración y no en la sumisión.

El reto que plantea la nueva educación es para todos, pero no en el sentido único de frecuentar la escuela, más bien proporcionarle los recursos indispensables al estudiante que le permitan el pleno desarrollo de su personalidad.

- ✓ **EL HOGAR**

El hogar es la primera escuela sistemática e involuntaria del niño, lógicamente los padres deben ser los primeros e insustituibles educadores; es una tarea que no se puede delegar totalmente; lo que el niño aprende del padre o de la madre, recibido de sus labios, de su ejemplo, jamás lo olvidará sea esto bueno o malo. El niño aprende más y mejor con el ejemplo.

Es en la atmósfera familiar de amorosa seguridad en donde un ser humano puede formarse de la mejor manera. El hogar, lo mismo que la escuela, más que un marco exterior, es en donde se desarrollará la educación propiamente. Así como los maestros enseñan e instruyen, los padres tienen que transmitir experiencias y favorecer la formación del niño.

El hogar influye en forma decisiva en el rendimiento escolar del alumno, en muchos hogares éste sufre conflictos de gravedad que no le permiten llegar a la escuela predispuesto a recibir el aprendizaje, como consecuencia no se encuentra en buenas condiciones de asimilar los conocimientos, entre los conflictos con los que se enfrenta el niño de nuestro medio y consecuentemente los niños de los 4tos años de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº1 y lo que ocurren con mayor frecuencia, anotamos lo siguiente:

"Hogares desorganizados

Es quizá uno de los factores predominantes en el medio y se refleja en una escasa relación armoniosa entre creatividad. Se pone en manifiesto las debilidades y fortalezas de hogares desorganizados para de esta manera tener una concepción clara de por qué se da este problema social y de cómo puede afectar al rendimiento del niño en la etapa escolar. "[16]

7.3.2. Factores Biológicos

Los factores biológicos no solo determinan el desarrollo de una estructura física y psíquica normal o anormal del educando; sino que permiten aumentar o disminuir su rendimiento instructivo escolar; debido a que

[16] Enciclopedia de la familia Violencia intrafamiliar

nuestro país tiene graves problemas de salud y desnutrición y específicamente en el sector que realizamos nuestro trabajo investigativo; siendo esto uno de los motivos para que nuestros niños no respondan favorablemente dentro del sistema educativo.

Los factores biológicos del niño son:

- ✓ **EDAD:** Es un tópico muy asociado con el bienestar del feto. Por ejemplo, las madres adolescentes tienen mayor probabilidad de abortos, nacimientos prematuros y muertes neonatales, que las madres en sus veinte años.

  Datos estadísticos actuales nos señalan que las mujeres mayores de 35 años corren riesgos progresivamente mayores durante el embarazo entre ellos, aborto, complicaciones durante el embarazo y parto, tienen mayor posibilidad de tener gemelos y anormalidades en el desarrollo del niño.

- ✓ **ENFERMEDAD*:*** Las mujeres embarazadas que tienen rubéola, toxoplasmosis, diabetes, sífilis, gonorrea y algunas otras enfermedades, tienen mayor probabilidad de dar a luz niños con defectos de nacimiento, incluyendo deficiencias visuales y auditivas (Algunas de estas se contagian al pasar por el canal de parto), retraso mental, daño cerebral y retardo en el crecimiento.

7.3.2.1.- Situación Alimentaria

Alimentar a los niños debe ser la primera preocupación del hogar, la familia y del estado; Pero indiscutiblemente esto no se cumple ya que la situación económica que actualmente se está viviendo es alarmante que no permite llevar una adecuada alimentación; así pudimos conocer mediante nuestro trabajo investigativo y durante el tiempo que permanecimos en la escuela Lauro Damerval Ayora N° 1 ubicada en barrio la Tebaida perteneciente a la parroquia de San Sebastián la mayoría de hogares son de bajos recursos económicos y por lo tanto no tienen una buena alimentación. La gran mayoría de los niños llevan una alimentación basada en carbohidratos como pan, arroz, yuca, fideos guineo, papa que solo satisfacen el hambre dejando de lado las proteínas, las vitaminas y minerales como: carnes, pescado, leche, huevos, frutas verduras entre otras, que son las que realmente el organismo necesita.

A más de esto debemos agregar el desconocimiento sobre la importancia que tiene una adecuada y balanceada alimentación por parte de las madres ya que ellas son las encargadas de preparar los alimentos a sus hijos; todo esto conlleva a que no exista un buen rendimiento de los alumnos del sector anteriormente mencionado ya que no se encuentran lo suficientemente bien alimentados; razón que les impide asimilar los conocimientos y no responder favorablemente dentro del proceso enseñanza – aprendizaje.

Cabe también señalar algo importante sobre el desayuno escolar, que si bien es cierto esto ayuda al niño en su nutrición; pero según los maestros esto tiene algo de positivo por cuanto hay alumnos que no van desayunando de su casa pueden consumir los alimentos que brindan en la escuela.

La alimentación de la mayoría de los escolares de esta escuela no es el más adecuado, debido a que las condiciones de vida de los habitantes que les impide cumplir con todo lo que ellos anhelan para sus hijos. Por la situación económica en que se debaten y la desatención por parte de los poderes centrales que no prestan ayuda a los lugares marginales de nuestra patria; de ahí, que se debe destacar que el medio es un factor muy importante que influye poderosamente en el rendimiento escolar del niño, pues esto, no se refiere únicamente al ambiente escolar sino también al del hogar y de la comunidad, pues todo lo que se encuentra a su alrededor afecta la vida cognoscitiva y afectiva.

En definitiva todo lo mencionado anteriormente afecta al desarrollo de los educandos y permite establecer diferencias en el rendimiento escolar, entre el sector urbano y el sector rural, estamos seguros que estas diferencias se superarán mediante una planificación para el desarrollo socioeconómico y educativo de la escuela Lauro Damerval Ayora.

7.3.2.2.- Percepción Visual.

La percepción visual es la capacidad de coordinar la visión con el movimiento del cuerpo y se encuentra ligado estrechamente con los juegos, la lectura, escritura, cálculos y otras actividades.

Dentro el aula los niños tienen dificultad para colorear, dibujar, leer, escribir, diferenciar letras, números y palabras, en cada uno de los niveles de su desarrollo, el niño puede captar tanto el conjunto como también las partes. Los diferentes niveles y formas de percepción existen en el niño por regla general simultáneamente y no se acumulan exteriormente ni se yuxtaponen o superponen.

Los verdaderos niveles de la observación, que reflejan los niveles de del desarrollo intelectual del niño, son niveles de interpretación. Se modifica el contenido de interpretación, que es comprendido por los niños en los diferentes niveles de la observación y la profundidad de la penetración cognoscitiva en él. Distinguimos: la interpretación comparativa, la interpretación concluyente. La interpretación concluyente que describe también las características abstractas y nuevas formas de observación que desarrolla el alumno dentro del proceso de la enseñanza en la educación,

los cuales son procesos, en donde existe un dominio de nuevos contenidos objetivos.

El niño domina y puede manipular libremente sin caerse, comienza a desarrollar una actividad que le va a permitir ver y comprender las relaciones espaciales entre los objetos entre él y los mismos. El niño hará torres de bloques, filas, introducirá unos objetos en otros y así desarrollará la verticalidad y la horizontalidad, al mismo tiempo que si alguien comparte los juegos con él, se familiarizará con los términos: dentro-fuera, encima-debajo, saca-mete, primero-último… y de esta manera también aprenderá a ordenar, seleccionar y clasificar de acuerdo a una propiedad determinada de sus juguetes.

Las habilidades para percibir y diferenciar, para relacionar unos objetos con otros y para clasificarlos de acuerdo con una propiedad determinada, consideramos que son los pasos iníciales básicos para el desarrollo del aprendizaje de las Matemáticas, Lenguaje Y Comunicación, Estudios Sociales, Música, Computación, Cultura Física, Ingles entre otras.

7.3.2.3.- Percepción Auditiva.

La discapacidad auditiva tiene notable influencia en el desempeño escolar los niños y jóvenes son incapaces o tienen dificultad para escuchar los

sonidos por cuanto no tienen la habilidad para escuchar sostenidamente la información y no pueden emitir con facilidad ninguna respuesta.

7.3.2.4.- Temperamento del niño

Los niños que muestran interés, prestan atención y participan en clase, obtienen unas notas más altas que quienes no lo hacen. Por el contrario, ser colaborador y obsequioso no se relaciona con los logros obtenidos ni con las notas. Por tanto, para avanzar en la escuela, un niño debe prestar atención en clase, interesarse en el tema y participar activamente en las labores escolares. Los niños que se dedican al trabajo por su cuenta y causan pocos problemas, tienen más probabilidades de lograr mejores calificaciones. A su vez, las mejores notas los motivan a seguir comportándose de este modo.

- ✓ **Medida del temperamento**

Las técnicas se centran en las reacciones fisiológicas del niño para identificar los procesos biológicos que intervienen.

Se utilizan las siguientes medidas:

- ✓ **Valoración de la conducta**

Se mide a través de entrevistas o cuestionarios que son aplicados a los padres u otros allegados al niño. Esta información recolectada es analizada de manera objetiva, aunque los padres suelen presentar sesgos y juicios subjetivos respecto a la conducta de sus hijos.

Se toma muy en cuenta la percepción que poseen los padres pues esto es guía para conocer la manera en que consideran y responden como son sus hijos.

- ✓ **Valoración de las reacciones fisiológicas**

Se hacen estudios por medio de la observación directa de los niños en interacción con su ambiente (padres, madres, etc.) Se concentran los estudios en el ritmo cardiaco y en la amígdala, para medir el estrés que posee el niño ante situaciones nuevas.

Otras investigaciones se han centrado en el Nervio Vago asociado con el ritmo cardíaco para saber la variabilidad del ritmo y la velocidad de respuesta ante un estímulo nuevo. Por último, se llevó a cabo investigaciones en base al patrón de las ondas de EEG en la región frontal

del cerebro. Cuando esta zona se activa, es señal de que el niño está reaccionando de manera negativa ante un estímulo nuevo y estresante (molestia, depresión, inhibición).

- ✓ **Estabilidad del temperamento**

Existe la estabilidad del temperamento dentro de cada periodo de edad, pero si se analizan entre periodos, dicha estabilidad es muy escasa.

Esto indica que los cambios biológicos son muy importantes respecto al temperamento.

Además, estos cambios sugieren que las experiencias pueden modificar el temperamento.

- ✓ **Influencias genéticas y ambientales**

Este estudio se ha basado en la comparación de gemelos idénticos y fraternales.

Herencia: Gemelos idénticos son más similares que los fraternales respecto al temperamento y la personalidad.

Ambiente no compartido

Estudios informan que hay muy poca correlación entre los hermanos biológicos y los que no lo son, aunque sean criados en la misma familia.

Cuando esto sucede, se concluye que los factores ambientales compartidos no realizan una contribución importante. Los genetistas conductuales creen que esto sucede debido a que los padres tienden mucho a enfatizar las diferencias entre sus niños. Además, a manera que se hacen mayores, los hermanos suelen buscar maneras de ser diferentes entre ellos. Sobre todo entre hermanos del mismo sexo o que pertenecen a familias numerosas, ya que tienen mucha necesidad de destacar.

- ✓ **Estado emocional del niño**

En un estudio realizado con 143 niños entre ocho y once años de edad, los investigadores evaluaron los niveles de empatía de los niños y les hicieron pruebas para evaluar los niveles de agresividad, depresión, ansiedad y autoestima. Los niños presentaron pruebas de lectura, deletreo y aritmética y los profesores los calificaron en cuanto a agresión y depresión.

Los resultados mostraron que la relación entre estado emocional y desempeño escolar fue especialmente fuerte en las niñas. La agresión y la depresión también parecían interferir en el desempeño de los niños, mientras que la empatía se asoció con mejores resultados en lectura y deletreo.

La sensibilidad de un niño ante los sentimientos de otra persona (empatía) puede ayudar a crear un ambiente más positivo en la escuela. También

puede ayudar en la lectura, (ya que con frecuencia implica asumir el punto de vista del personaje literario), en la comprensión de hechos históricos y en prever la respuesta de otra persona.[17]

7.3.3. Factor Pedagógico.

La función del docente en el aula no es tan fácil como parece ya que se necesita estar preparado para todo, y se tiene que tener en cuenta que se está trabajando con seres humanos, que depende de la forma como se imparta esos conocimientos básicos a los niños, estos estarán en capacidad de enfrentase al mundo y triunfar o fracasar cuando se enfrenten a los problemas que se les presente, para que el docente cumpla con su papel como educador se considera que aparte de tener una preparación académica este tenga conceptos claros de lo que quiere lograr en el aula, que quiere hacer como lo va hacer y con quienes va hacer tal actividad para que pueda lograr todo esto necesariamente tiene que partir de una planificación.

- ✓ **Planificación**

Sistematización de la acción educativa en un determinado contexto, espacio-temporal.es organizar con anticipación todo el proceso de aprendizaje, objetivos, destrezas, contenidos recursos y evaluación del proceso. La

[17] http://www.cepvi.com/psicologia-infantil/escuela.shtml

carrera de el docente debe tomar en cuenta que si no hace una planificación antes de impartir una clase no está desarrollando adecuadamente las destrezas, habilidades y actitudes en los niños , debe tener presente que siempre tiene que planificar cualquier actividad que quiera realizar en el aula y fuera de ella y al cumplir con las tareas de la escuela está obligado a planificar para desarrollar un plan de unidad como para desarrollar un plan de clase y así estará evitando las improvisaciones.

- ✓ **Plan de unidad didáctica.**

Estrategia organizada de las actividades didácticas para la actuación de los docentes en el aula. El plan de unidad didáctica parte del P.C.I y como es conocido el P.C.I toma como referente a la reforma curricular, este es un referente para que cada docente elabore un plan de unidad, utilizado como una estrategia que se utiliza para desarrollar actividades en el aula en un tiempo determinado se lo elabora de una manera organizado y que permita al docente saber con claridad lo que quiere lograr en los niños al fin de una unidad de clase.

Al planificar una unidad el docente tiene que tener en cuenta que debe haber coherencia en su organización al desglosar los objetivos, las destrezas y los contenidos que da la reforma curricular, estas unidades deben estar debidamente ordenadas siguiendo una secuencia para que no haya confusiones al momento de dar a conocer los conocimientos a los

alumnos y que ellos conciban al aprendizaje como un proceso activo poniendo énfasis en desarrollar las capacidades y destrezas en sus niños.

Las actividades que se establecen en el plan de unidad están dirigidas a lograr metas tomando en cuenta los ejes transversales de la reforma curricular como son los valores, la interculturalidad, el medio ambiente y el desarrollo de la inteligencia.

El fin de la planificación de la unidad didáctica permite al docente que logre en el niño desarrollar un aprendizaje significativo y que le sea útil en la vida diaria y que este aprendizaje por medio de las experiencias que tenga el niño pueda adquirir y desarrollar destrezas.

- ✓ **Destrezas.-**

Es otro elemento indispensable que el docente debe tomar en cuenta para elaborar un plan de unidad, como se conoce las destrezas son capacidades que el niño desarrolla como producto del proceso de aprendizaje y que solo al desarrollar este proceso se formará y desarrollara adecuadamente dichas destrezas.

- ✓ **Contenidos.-**

Están determinados como conceptos o hechos y que deben ser tomados en cuenta como un medio para desarrollar las destrezas especificas así como también del cumplimiento de los objetivos planteados.

- ✓ **Estrategias metodológicas.-**

Estos constituyen una secuencia de acciones que permitan que los alumnos atraviesen por experiencias significativos para generar aprendizajes. Estas estrategias ayudan que al momento de pasar de una área de estudio a otra el niño no sienta un cambio brusco y se integre sin problema a otra área de estudio, al elaborar una unidad didáctica bien organizada permite que el alumno desarrolle actividades individuales, grupales o colectivas logrando un sinnúmero de conocimientos compartidos y que estos desarrollen destrezas de socialización y comunicación, de observación, clasificación entre otras y que ellos son los ejes centrales en su desarrollo y que puedan buscar y descubrir las cosas de la ciencia.

7.4.- ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES.

El rendimiento es la ejecución más elevada en el ser humano, es el cerebro que, constituye la parte más voluminosa del encéfalo. Estas funciones cerebrales las ejecutan las millones de neuronas que en él se hallan localizadas formando diferentes capas en la superficie de la masa cerebral.

Considerando que siendo el cerebro el responsable de las funciones normales, para que en el campo del aprendizaje, sincronice la acción intelectual a través de todo su sistema nervioso, para ello, se debe

garantizar en lo posible un equilibrio alimenticio, sin el cual se provocarían alteraciones de indispensable afección psicológica.

Al hablar sobre los alimentos hemos afirmado la importancia de cada nutriente en el organismo humano, y por ende, en el mantenimiento y fortalecimiento de la vida. En la sangre o medio interno circulante quien recoge del medio exterior, los alimentos y gases (oxígeno), que luego llegan a la intimidad de los tejidos a quienes por medio de su red capilar arterial los suministra, recogiendo de ellos, a través de su red capilar venosa sus productos de desecho o elaboración (hormonas). Todo este gran proceso sirve para la asimilación orgánica. Sin la cual las diferentes funciones del cuerpo humano se alterarían.

- ✓ Los alimentos son indispensables para la construcción, renovación y reposición de la materia viviente: especialmente de los estudiantes que se hallan en crecimiento. Por lo mismo el aporte alimenticio debe ser equilibrado para alcanzar un desarrollo armónico de las funciones vitales del cuerpo.
- ✓ Si existen diferencias nutricionales de hecho tendrán que alterarse los centros nerviosos cerebrales, provocando de otra manera deficiencia de coordinación intelectual.
- ✓ La alimentación tiene mucha relación con el rendimiento de los estudiantes, en este caso del nivel primario, puesto que los

hemisferios cerebrales son la sede de la inteligencia y estos son fortalecidos a través de los nutrientes tomando en consideración las energías que estos niños pierden diariamente y su desarrollo corporal, así mismo, se toma en cuenta el equilibrio nutricional.

Al referirnos estrictamente al desayuno que los estudiantes deben consumir de forma nutritiva, para poder responder satisfactoriamente en el trabajo intelectual y físico de la escuela.

El rendimiento está en relación proporcionalmente directa a la alimentación a mayor alimentación mejor rendimiento escolar, a menor alimentación insuficiente rendimiento educativo.

Es indiscutible que los mejores alimentados se sienten muy bien en todos los actos de su vida y realizan a satisfacción todas las tareas a ellos recomendados. No así los escolares cuya alimentación es escasa y por tanto sufren desnutrición, ellos no podrán sentir ese bienestar ni temporal peor permanente y el malestar que sienten no les va a permitir realizar normalmente sus trabajos escolares y por lo tanto el rendimiento académico será bajo e insuficiente.

De esta relación estrecha entre alimentación y rendimiento de los alumnos se puede evidenciar fácilmente la influencia de la nutrición o desnutrición en el rendimiento educativo e intelectual de los estudiantes; lo que es más el rendimiento en general en todas las actividades productivas de la sociedad. De esta premisa podemos deducir fácilmente que una alimentación insuficiente no solo origina bajo rendimiento educativo, sino todo el subdesarrollo y tercermundismo en el que se encuentra sumido nuestro país. Alimentar a los niños debe ser la primera preocupación del hogar, la familia y el estado, pero una alimentación real y no una propaganda demagógica o lo que es peor las políticas antihumanas del actual sistema de engañar a la sociedad y destruir la salud de los niños con alimentos que no son nutritivos y medicamentos en mal estado, que lejos de beneficiar a los que más lo necesitan, perjudican su salud y desarrollo normal.

La alimentación es aporte de materia, de energía, se inicia cuando es ingerida como ración alimentaria y termina en el momento en que las substancias han sido degradadas a nivel intestinal y son absorbidas en provecho propio.

La energía que se gasta durante el trabajo físico o intelectual va a ser restituida mediante el aporte de sustancias nutritivas.

Los alimentos en una forma natural no son aprovechados por el organismo, sino que sufren diversas etapas de degradación, hasta convertirlos en

substancias útiles para el organismo a nivel intestinal. Para que ello se cumpla, el intestino tiene diversas etapas donde comienza su degradación, el proceso se conoce con el nombre de digestión, esta ayuda a cumplir el papel fisiológico mediante la acción de diversas glándulas de secreción interna, las glándulas endocrinas como el hígado que aporta sales y pigmentos conjuntamente con la bilis, que ayuda en el proceso de la digestión. Así mismo existen otras glándulas de secreción interna como el páncreas y el mismo estómago e intestino, que a través de sus glándulas secretan fermentos, pigmentos, sales, ácidos, etc. que favorecen el proceso ayudados por su peristaltismo, que le permite el progreso del mismo.

Una alimentación infantil adecuada, ya sea por exceso o por carencia, puede conducir a alteraciones del desarrollo óseo, derivar en obesidad infantil o afectar el desarrollo intelectual. En los niños está claramente demostrada la relación entre la alimentación y defensas frente a las infecciones. En los niños desnutridos, cualquier enfermedad propia de la infancia puede resultar de mayor gravedad que en un niño bien alimentado. Se puede afirmar por lo tanto, que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual depende en gran medida de la alimentación.

La ingestión de alimentos aporta calorías al organismo. Los alimentos deben estar convenientemente distribuidos en la dieta atendiendo a los principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas vitaminas minerales y grasas.

Para procurar un desarrollo normal de los niños es preciso darles una alimentación bien organizada en función de su edad y actividades físicas e intelectuales que realiza. Así un niño que realiza mayor actividad física necesita mejor alimentación que los inactivos. Si el niño realiza a la vez actividades intelectuales que es lo normal en nuestra niñez los requerimientos alimenticios son mayores.

La edad infantil requiere en lo posible una dieta balanceada, para respaldar el desarrollo normal justo durante el período correspondiente porque el organismo tiene una etapa determinada en la que debe desarrollar la misma, que si no fue bien empleada no se repite más. Los alcances de la alimentación infantil naturalmente deben ser el máximo desarrollo del infante, meta que en nuestro medio económico y social es algo más que imposible conseguirlo, debido a los bajos ingresos económicos que perciben la mayoría de los hogares lojanos. Los resultados de la alimentación infantil reducida y desorganizada son naturalmente la desnutrición, cuya incidencia es notoria e inmediata, traducida en subdesarrollo de los educandos, falta de capacidad física e intelectual.

Todo el rendimiento de los niños se reduce o aumenta de acuerdo a la alimentación que pueden consumir. De aquí la preocupación como grupo investigativo en tratar de establecer con certeza la incidencia de la alimentación en el rendimiento escolar de los alumnos del 4to año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora” Nº1.

En esta parte se hace necesario abordar el tema de la nutrición, respecto a los alumnos del 4to año de educación básica, así tenemos que: “la nutrición es el resultado del conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen por objeto mantener la integridad normal de la materia y asegurar de esta forma la vida. Así la alimentación es el sostén de la vida a lo largo de todo el ciclo. Para asegurar que se desarrolle en óptimas condiciones, que se mantenga productiva la vida adulta es necesario mantener estable la nutrición de cada individual. Por lo tanto la nutrición es fundamental para mantener el equilibrio armonioso de la vida, tanto emocional como psíquico. Este mecanismo se cumple mediante los hábitos alimentarios, ya que están íntimamente ligados a las necesidades psicosociales del hombre, como de sus requerimientos físicos.

Una alimentación balanceada es necesaria para llegar a un feliz término, el embarazo, al crecimiento del niño, el adolescente y en definitiva la maduración del hombre en las demás etapas de la vida. La nutrición bien organizada es un imperativo para todos los seres humanos, y con mayor urgencia y prioridad desde su nacimiento. Por lo mismo la alimentación infantil se inicia en el vientre de la madre, desde la concepción hasta el parto, y desde aquí hasta etapas más maduras ,desde que el niño es concebido empieza a alimentarse de la reserva orgánica de la madre: por eso decimos que la alimentación se inicia desde el origen del ser humano.

De esta realidad se deduce la necesidad de una buena alimentación de la madre gestante, durante todo el periodo de embarazo para garantizar un

buen desarrollo del futuro infante, cuya normalidad depende directamente de la alimentación de la madre. Suponiendo que la madre ha tenido una buena alimentación durante el embarazo nacerá un niño bien nutrido, robusto y por lo tanto sano: es preciso, una vez que el niño comienza su vida individual, protegerlo con mucha dedicación a fin de que la normalidad nutritiva continúe para garantizar el desarrollo eficiente del neonato y posteriormente del infante y escolar.

El tema nos habla de la necesidad de una buena nutrición infantil y es obvio que el niño necesita de una buena nutrición para desarrollar sus funciones, tanto físicas como psíquicas y las relaciones normales en el medio que le rodea.

7.5.- VÍNCULO ENTRE EL DESAYUNO Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES

Todos sabemos que el desayuno es una comida importante que llega acondicionar el estado físico, nutricional y psíquico, en todas las edades. Sucede que la falta de apetito y de tiempo, frecuentemente hace olvidar este hábito alimentario, y si para los adultos el desayuno es importante, para un niño es clave en relación a su rendimiento académico. Los niños en edad

escolar se benefician mucho de un desayuno nutritivo, entre los principales tenemos.

- ✓ **Notas más altas**.- Los niños que comen un buen desayuno, están más alerta y listo para aprender, tienden a ser mejores estudiantes y ha obtener notas más altas en los exámenes.
- ✓ **Actitudes más positivas.-** Los niños que desayunan, tienen actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en la clase.
- ✓ **Más energía.-** Al desayunar reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar.
- ✓ **Una dieta mejor y general.-** Aquellos niños que desayunan tienen los nutrientes, vitaminas y minerales que son necesarios. Los niños que no desayunan no recuperan los nutrientes que pierden durante el resto del día.
- ✓ **Un peso del cuerpo más sano.-** Tienen una tendencia a tener un peso saludable. Los que no desayunan tienden a sufrir desnutrición.

7.6.- HÁBITOS ALIMENTICIOS

El conseguir un hábito alimenticio sano puede ser la mejor alternativa para mantener nuestro peso, tener un buen rendimiento físico, psicológico e intelectual y tener una vida saludable. He aquí algunos consejos que resultarán fáciles poner en práctica.

- ✓ Masticar despacio y ensalivar bien los alimentos para evitar flatulencias, hinchazón y malestar.
- ✓ Evitar la fruta de postre, mejor entre horas o solo en el desayuno.
- ✓ Comer alimentos vivos en cada comida como semillas germinadas de alfalfa, pipas de girasol y trigo que son muy enzimáticas y fáciles de ingerir.
- ✓ No tomar líquidos durante las comidas, si la alimentación es hidratada no produce sensación de sed y los líquidos comiendo diluyen los jugos gástricos dificultando la digestión.
- ✓ Evitar los azucares retinados; azúcar blanco de remolacha o caña, dulces o pastas elaboradas con harina blanca y azúcar, chocolates y mermeladas, estas a su vez agotan las glándulas suprarrenales por sobre excitación y debilita el sistema inmunitario.
- ✓ Evitar consumir alcohol.
- ✓ Evitar el tabaco; estimula los jugos gástricos, evitando comer.
- ✓ Preferir la carne blanca como pollo, pavo por lo menos una vez por semana.
- ✓ Como fuentes de grasas utilizar, aceites crudos y de semillas (como aceite de oliva).
- ✓ Preferir los lácteos fermentados como el yogur entre otros.
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Reducir la toma de café todo lo posible especialmente en los niños debido que el café reduce la absorción de zinc, hierro y calcio que se pierde a través de la orina después de ingerir cafeína.

- ✓ Si no hay hambre aprovechar para tomar solo fruta, ensalada o zumo natural, sobre todo por la noche.

CAPÍTULO IV

8.- LAS CIENCIAS NATURALES

8.1.- CONCEPTO DE CIENCIAS NATURALES.

"Ciencias naturales, son aquellas ciencias que tienen por objeto el estudio de la naturaleza siguiendo la modalidad del método científico conocida como método experimental. Estudian los aspectos físicos y no los aspectos humanos del mundo. Así, como grupo, las ciencias naturales se distinguen de las ciencias sociales o ciencias humanas (cuya identificación o diferenciación de las humanidades y artes y de otro tipo de saberes es un problema epistemológico diferente). Las Ciencias Naturales, por su parte, se apoyan en el razonamiento lógico y el aparato metodológico de las ciencias formales, especialmente de las matemáticas, cuya relación con la realidad de la naturaleza es menos directa (o incluso inexistente)." [18]

8.2.- LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES.

La Enseñanza de las Ciencias Naturales al igual que otro tipo de aprendizaje, es necesario tomar en cuenta ciertas condiciones psicológicas del alumno, a fin de ser un aprendizaje a plenitud más eficiente y eficaz como ya vimos anteriormente que como docentes se debe conocer la aptitud

[18] http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencias_naturales

de cada niño. Los niños que tienen una buena alimentación llevan adelante una vida más sana, más saludable y con mayor disposición de aprender. Mientras nosotros tratamos de que una clase sea agradable al niño tendremos buenos resultados en su rendimiento escolar.

Podemos enseñar una clase al alumno mediante dinámicas, también mediante experiencias como motivaciones de esa manera el niño la verá más interesante a la clase y a la área de estudio que se está dando ,además también debemos tener en cuenta las actitudes ,habilidades y destrezas de acuerdo a la edad de cada niño .Ya que los niños tienen el deseo de conocer, investigar ,descubrir el medio que los rodea, especialmente desean conocer una planta, los animales, los insectos, los colores ,como viven, para que nos sirven y como se clasifican cada uno de ellos, y como docentes debemos ver la manera de que el alumno quede conforme a su necesidad de conocer para esto tenemos que planificar destrezas que lleguen a ellos de la mejor manera, estos pueden ser mediante trabajos grupales, observaciones en el campo si se puede , o solamente con lo que tenemos a nuestro alrededor para llenar en los alumnos sus conocimientos y aprendizajes.

8.3.- ¿PARA QUÉ ENSEÑAR CIENCIAS NATURALES?

La enseñanza de las Ciencias Naturales deberá enfocarse de modo similar, para el alumno, que no solo entienda la ciencia como una colección de

datos, hechos, principios que debe memorizar sino también como una actitud frente a la realidad natural.

8.4 ¿POR QUÉ ES NECESARIO ENSEÑAR CIENCIAS NATURALES EN LA ESCUELA PRIMARIA?

- Ayudan a los niños a pensar de manera lógica sobre los hechos cotidianos y resolver problemas prácticos sencillos.
- Mejoran la calidad de vida
- Aprende como debe ser su alimentación.
- Se prepara para vivir en un futuro donde los adelantos tecnológicos y científicos cada vez se desarrollan con mayor magnitud.
- Promueven el desarrollo intelectual.
- Ayuda al trabajo en otras áreas del aprendizaje.
- Muchos niños debido a su condición social no pueden continuar sus estudios, siendo ésta la única oportunidad de que disponen para explorar su ambiente de un modo lógico y sistemático.
- Las ciencias en la escuela pueden ser realmente divertidas. A los niños les intrigan siempre los problemas sencillos, del mundo que los rodea. Si la enseñanza de las ciencias puede centrarse sobre esos problemas, explorando las formas de captar el interés de los

niños, no hay ningún tema que pueda ser más atrayente ni excitante para ellos. (UNESCO).

- No enseñar ciencias en edades tempranas invocando una supuesta incapacidad intelectual de los niños, es una manera de discriminarlos como sujetos sociales. Y este es un primer argumento para sostener el deber ineludible de la escuela primaria de transmitir conocimientos científicos.

-

La educación escolar tiene un papel insustituible en la provisión de conocimientos ,habilidades cognitivas y operativas necesarias para la participación en la vida social, y en lo que significa el acceso a la cultura, al trabajo, al progreso, a la ciudadanía.

La escuela volvió a considerarse como la institución social encargada de distribuir en la población un conjunto de contenidos culturales que no son capaces de transmitir ni generar los grupos primarios, tales como la familia, ni los medios de comunicación social ni el desarrollo espontáneo del niño en la vida colectiva.

Los niños demandan el conocimiento de las Ciencias Naturales porque viven en un mundo en el que ocurren una enorme cantidad de fenómenos naturales para los que él mismo está deseoso de encontrar una explicación, un mundo en que los medios de información social lo bombardean con noticias y conocimientos, algunos de los cuales son realmente científicos que a menudo lo preocupan y angustian.

Otro análisis merece la visión de muchos docentes que argumentan la imposibilidad de los niños de aprender Ciencias Naturales.

Se considera que, evidentemente la posibilidad de enseñar ciencias debe estar acompañada de la posibilidad de aprender; si esta última no existe, queda desvirtuada la enseñanza. Algunos pedagogos sostienen la imposibilidad de enseñar ciencias a chicos en edades tempranas basándose en las características del desarrollo cognitivo infantil estudiadas y difundidas por la psicología genética. Ponen en duda que un niño que no ha construido aún una estructura formal de pensamiento pueda acceder a la comprensión de las teorías científicas.

Si bien este argumento parece consistente, se considera que se encubren dos cuestiones que contra argumenta Laura Fumagalli.

La primera de ellas se refiere a la caracterización del objeto de estudio, esto es la ciencia. Cuando se sostiene que los niños no pueden aprender ciencia se está identificando la ciencia escolar con la ciencia de los científicos.

La ciencia escolar no es la ciencia de los científicos, ya que existe el proceso de del conocimiento científico al ser transmitido en el contexto escolar de enseñanza.

Al hablar de ciencia al escolar se intenta discriminar un conocimiento escolar que, si bien toma como referencia el conocimiento científico, no se identifica sin más con él.

En el marco de sus estructuras de pensamiento, los chicos pueden adquirir saberes amplios y profundos sobre el mundo que los rodea. Se trata, pues, de lograr que construyan esquemas de conocimiento que les permitan adquirir una visión del mundo que supere los límites de su saber cotidiano y los acerque al conocimiento elaborado en la comunidad científica.

En el nivel primario de educación es posible ampliar y enriquecer o, en el mejor de los casos, relativizar las ideas espontáneas de los niños, de modo de lograr una aproximación a la ciencia escolar, todavía muy alejada de la ciencia de los científicos.

La investigación que ha conducido al establecimiento de lo anteriormente señalado se ha ocupado de la comprensión de los niños de algunos conceptos claves de las ciencias en los primeros años de la enseñanza.

- Los niños enfocan los temas de sus clases de ciencias a partir de ideas propias muy firmes y no libres de prejuicios ni dispuestos a aceptar las nuevas ideas suministradas por el profesor.

- Las ideas de los niños a menudo son diferentes de las científicas sostenidas por sus docentes y podrían adaptarse mejor al mundo y parecer más útiles para los niños.
- Las actividades formales de la escuela (cuestionarios, test, guías, etc.) dejan de lado las ideas propias de los niños y gran parte de los que se les enseña tiene poco sentido para ellos.

A partir de los análisis hechos por diferentes autores y en el perfeccionamiento y la capacitación docente en el área de las ciencias, es que debemos plantearnos ¿qué enseñan los maestros y profesores y qué dicen querer enseñar?

Si bien en la teoría y en la práctica docente las concepciones respecto de que significa enseñar y aprender difieren, dando lugar a un amplio abanico de teorías explícitas o implícitas, son de esperar que en todas ellas exista un común denominador. Se trata de reconocer que todo acto de enseñanza debe contener el propósito de transmitir un conocimiento, de intentar que alguien se apropie de un saber que inicialmente no poseía.

En relación con la alimentación las ciencias, igual que con otros contenidos escolares se hace conocer al alumno también el tipo de alimentación que debe tener, que son carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales y

grasas, cual es su función y la cantidad necesaria que necesita nuestro cuerpo.

Concientizar a los profesores, padres de familia y alumnos de la influencia que tienen la mala alimentación en el rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales.

No se puede ser mediador entre el saber y el alumno cuando no se tiene claro el conocimiento o sea no hay apropiación del saber.

La perspectiva de muchos autores enfatizan en la organización social del habla más que su organización lingüística. Esto la distingue de otras posturas en estudios lingüísticos que se abstraen del contexto y se preocupan más por la forma del discurso que por su contenido.

El análisis del discurso, que sería más apropiado sería el de ubicar a las acciones sociales en un contexto ampliado por una perspectiva etnográfica que aborda la forma del discurso articulada con su contenido, en este caso de ciencias que se trabaja en la escuela primaria.

Se considera importante plantear el discurso en el aula desde lo educativo como proceso con características sociales y culturales propias y no como la aplicación de un cierto enfoque analítico, donde lo educativo no es más que un ejemplo que se estudia."[19].

[19] www.monografias.com " para que enseñar ciencias naturales"

Como docentes estamos en la obligación de enseñar ciencias naturales para que el niño conozca a fondo cual es nuestra realidad, conocer la flora, fauna y la cultura de nuestro país mediante experimentos y experiencias vividas durante su infancia ´´Ya que el niño viene a la escuela con un determinado nivel educativo potencial, que en gran parte, está determinado por sus posibilidades genéticas y la calidad de nutrientes que ha ingerido durante sus primeros años de vida es importante que el educador conozca las características y además identifique las actitudes que trae el alumno desde su hogar ´´(Didáctica general: Graciela Merino).

Para que el docente de esa manera pueda aplicar una adecuada enseñanza y a su vez poder preparar y tratar de impedir los conocimientos de mejor manera y tener una educación con éxito y a plenitud desarrollando en ellos actitudes, habilidades y destrezas en cada alumno dentro de las distintas áreas y en especial en el área de Ciencias Naturales .

8.5.- LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER CIENCIAS NATURALES

El momento actual en el que vivimos, los vertiginosos cambios que nos propone la ciencia y la tecnología, nos convoca a las docentes a posibilitar espacios de enseñanza aprendizaje, en los cuales el sujeto cognoscente

pueda combinar los conocimientos de manera pertinente, práctica y social a la hora de resolver problemas reales.

Así entonces, tenemos la responsabilidad de ofrecer a los niños, niñas y jóvenes una formación en ciencias que les permita asumirse como ciudadanos y ciudadanas responsables, en un mundo interdependiente y globalizado, conscientes de su compromiso consigo mismo como con los demás. Es decir, formar personas con mentalidad abierta, conscientes de la condición que los une como seres humanos, de la responsabilidad que comparten de velar por el planeta y de contribuir en la creación de un mundo mejor y pacífico.

De ahí la importancia de concebir a las Ciencias Naturales como un conjunto de conflictos científicos que tienen carácter de provisionalidad e historicidad, por lo tanto es importante considerar que la verdad no está dada, que está en permanente construcción y re significación. Como lo dijera Thomás Kuhn "se debe entender la Verdad científica como un conjunto de paradigmas provisionales, susceptibles de ser reevaluados y reemplazados por nuevos paradigmas"[20].

Es por esto que ya no se habla de leyes universales sino de hipótesis útiles para incrementar el conocimiento. De ahí la necesidad de posibilitar

[20] Kuhn, Thomas (1 971). Citado por Nieda, J. y Macedo, B. (1 997). Un currículo científico para estudiantes de 11 a 14 años. Unesco. Madrid.

espacios en donde el estudiantado aprenda de manera independiente para que puedan reconocer las relaciones que existen entre los campos del conocimiento y del mundo que los rodea, adaptándose a situaciones nuevas.

Considerando estos argumentos previos, la enseñanza de las Ciencias Naturales se define como un diálogo e intercambio en el que se hace necesaria la presencia de un gestor o mediador de procesos educativos. Es decir un facilitador con capacidad de buscar, con rigor científico, estrategias creativas que generen y motiven, el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo, sistémico y que considere al mismo tiempo el desarrollo evolutivo del pensamiento del estudiantado. Un mediador que suscite aprendizajes significativos a través de la movilización de estructuras de pensamiento desde un enfoque encaminado a la enseñanza para la comprensión, el uso creativo de recursos de mediación pedagógica y el desarrollo de valores.

Por lo tanto, el espacio curricular tiene por objeto construir conocimientos, pero también generar actitudes hacia el medio, aspecto que se consigue mediante la vivencia y experiencia que se deriva de un contacto directo con su contexto cultural, determinándose así una adecuada intervención pedagógica. Para ello se precisa un docente que antes de guiar la enseñanza aprendizaje, debe primero concebir la ciencia, y luego representarla como algo digerible y provocativo para sus estudiantes, lo cual favorecerá la interpretación del mundo que ellos hagan desde su íntima percepción, sin que esto signifique arbitrariedad ni pérdida del rigor científico.

Por lo expuesto anteriormente, consideramos a la naturaleza como un marco privilegiado para la intervención educativa. En este marco, la actualización y fortalecimiento curricular propone establecer un eje curricular máximo que involucra dos aspectos fundamentales: Ecología y Evolución, dos tópicos o grandes temas que proporcionan significación, conexiones y variedad de perspectivas, desde las diversas áreas que forman las ciencias naturales (biología, física, química, geología y astronomía), en un grado suficiente para apoyar el desarrollo de comprensiones profundas por parte del estudiantado.

También se han establecido ejes de aprendizaje que tienden a ser interdisciplinarios, irradiantes, accesibles, centrales para el dominio de la disciplina y que se vinculen a las experiencias de las estudiantes y los estudiantes dentro del aula y fuera de ella. Estos ejes temáticos se articulan con el eje curricular máximo y varían con el desarrollo de pensamiento de las estudiantes y los estudiantes según su edad, sus intereses personales y la experiencia intelectual de cada uno de ellos. Por lo tanto se tornan en elementos motivadores y al mismo tiempo, en la columna vertebral que enlazan los contenidos y estimulan la comprensión.

El eje curricular máximo del área: “Interrelaciones del mundo natural y sus cambios” se ve plasmado de Segundo a Décimo año de educación básica a través de los ejes temáticos propios de cada año escolar, los cuales a su vez se articulan con los bloques curriculares que agrupan contenidos secuenciados que responden al eje curricular máximo.

8.6.- PERFIL DE SALIDA EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES

Se espera que al finalizar el 10mo año de Educación Básica los estudiantes y las estudiantes sean capaces de:

- Integrar los conocimientos propios de las Ciencias Naturales relacionados con el conocimiento científico e interpretar a la naturaleza como un sistema integrado, dinámico y sistémico.
- Analizar y valorar el comportamiento de los ecosistemas en la perspectiva de las interrelaciones entre los factores bióticos y abióticos que mantiene la vida en el planeta, manifestando responsabilidad en la preservación y conservación del medio natural y social.
- Realizar cuestionamientos, formular hipótesis, aplicar teorías, reflexiones, análisis y síntesis demostrando la capacidad para comprender los procesos biológicos, químicos, físicos y geológicos que les permitan aproximarse al conocimiento científico natural.
- Dar sentido al mundo que les rodea a través de ideas y explicaciones conectadas entre sí permitiéndoles aprender para convertir la información en conocimientos.

8.7.- OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Interpretar el mundo natural en el cual vive a través de la búsqueda de explicaciones, para proponer soluciones y plantear estrategias de protección y conservación de los ecosistemas.

- Valorar el papel de las ciencias y la tecnología, a través de la concienciación crítica reflexiva en relación a su rol en el entorno para mejorar su calidad de vida y la de otros seres.
- Determinar y comprender los aspectos básicos del funcionamiento de su propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva a través de la valoración de los beneficios que aportan los hábitos como el ejercicio físico, la higiene y la alimentación equilibrada para mejorar en su calidad de vida.
- Orientar el proceso de formación científica a través de la práctica de valores y actitudes propias del pensamiento científico, para adoptar una actitud crítica y proactiva. Aplicar estrategias coherentes con los procedimientos de la ciencia ante los grandes problemas que hoy plantean las relaciones entre ciencia y sociedad.
- Demostrar una mentalidad abierta, a través de la sensibilización de la condición humana que los une y de la responsabilidad que comparten de velar por el planeta, para contribuir en la consolidación de un mundo mejor y pacífico.
- Diseñar estrategias para el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones para aplicarlas al estudio de la ciencia.

8.8.- PROYECCIÓN CURRICULAR DE CIENCIAS NATURALES EN EL 4TO AÑO.

8.8.1.- Objetivos Educativos

- Identificar las características e importancia de las fuentes de energía naturales, mediante la descripción de sus elementos para promover medidas que atenúen la contaminación del medio.
- Describir el suelo y sus tipos, la relación con la agricultura, mediante la identificación de sus propiedades para fomentar hábitos de conservación y protección.
- Identificar las particularidades y la importancia del agua, mediante la descripción de las características físicas y relacionar con su uso a fin de promover medidas tendientes a mitigar la contaminación que afecta a los seres vivos.
- Determinar las características del aire y su la relación con los seres vivos, a través de la descripción y experimentación a fin de valorar su importancia en los procesos vitales y la necesidad de prevenir y/o mitigar su contaminación.
- Describir el ciclo de vida de los organismos de la localidad mediante la observación e identificación de características y procesos para reconocer las interrelaciones que guardan las etapas reproductivas entre ellos.

8.8.2.- Indicadores esenciales de evaluación.

- Reconoce las fuentes de energía naturales y describe su importancia.
- Explica cómo influye la variación de temperatura en los cambios de estado de la materia.
- Describe las principales características del suelo de la localidad.
- Reconoce las condiciones favorables de los suelos para agricultura.
- Describe las características físicas del agua y su importancia para la vida de los seres vivos.
- Propone estrategias que se puedan llevar a cabo, para evitar la contaminación del agua por microorganismos que causan enfermedades.
- Relaciona las características físicas del aire con su utilidad.
- Explica la función de las plantas como elemento indispensable para mejorar la calidad del aire.
- Describe las principales características y funciones de los seres vivos.
- Agrupa los seres vivos según el medio que habitan y el tipo de alimentación.
- Conocen los alimentos y las cantidades que deben ingerir diariamente.

- Identifica las características de los objetos perceptibles a través de los sentidos.
- Identifica a los animales domésticos y de corral de acuerdo a su utilidad.

8.8.3.- Desarrollo de destrezas, habilidades y actitudes en Ciencias Naturales.

Se trata de la inteligencia ciega brevemente, de la acumulación de conocimientos sin ningún objeto, llegando al paradigma de complejidad, proceso creativo, orden, desorden y crear talentos potenciales con autenticidad.

Todo docente debe estimular o ayudar al alumno para que desarrolle su creatividad mediante conocimientos, destrezas, mediante la manipulación y movimiento en sus manos, también se debe desarrollar los talentos en los alumnos mediante sus conocimientos, dejar que el niño desarrolle todas sus destrezas para que sea capaz de pensar, actuar, crear y transformar su realidad, su presente y su pasado. El docente debe hacer que el niño viva su realidad y su entorno que lo rodea para que desarrolle sus destrezas, habilidades, y actitudes para su mejor aprendizaje y que pueda defender su realidad en la que vive.

8.9.- TEORÍAS DEL ESTUDIO DE LAS CIENCIAS NATURALES.

Existen estudios que sugieren que las teorías personales, es decir la cosmovisión que supuestamente podría desarrollarse en cada persona sin la participación intencional de la educación y las explicaciones que nos da la ciencia del mundo y los fenómenos que nos rodean no son necesariamente reemplazados por las explicaciones formales que recibimos ni en las interacciones colaborativas que realizamos, incluyendo aquellas realizadas entre quienes dominan la ciencia. Es más, las interacciones colaborativas y las diferentes perspectivas negociadas en el flujo de la actividad social pueden dar origen y de hecho lo hacen a la elaboración de explicaciones personales. En este proceso de elaboración, las explicaciones cotidianas y las explicaciones científicas no se contradicen, más bien, ambas son vistas como complementarias (Kaartinen&Kumpulainen, 2002:2010). El gran reto consiste en aprender cómo y en qué forma participamos en los diferentes contextos sociales de la construcción del conocimiento, más que en resolver el problema epistemológico de la validez del conocimiento científico frente al tradicional.

¿Cuál es el aporte del constructivismo a este debate? El constructivismo, una teoría personal y social del conocimiento nos da explicaciones sobre la epistemología de la ciencia y su enseñanza. Ha permitido a los docentes orientar sus actividades pedagógicas teniendo cierta claridad y respuesta frente a las condiciones sociales y económicas de nuestros tiempos que

exigen la utilización de una combinación de métodos y estrategias. Sin embargo, equivocadamente, la propuesta o estrategia de enseñanza y aprendizaje muy difundido en la gran mayoría de los sistemas educativos, es el modelo de enseñanza de las ciencias a través del descubrimiento. Este modelo asume que hacer y enseñar ciencia serían dos procesos más o menos idénticos y por ende simétricamente comparables. Bajo este enfoque la función del docente se basa en: que la enseñanza de la ciencia es hacer que sus alumnos sigan rigurosamente los pasos del método científico para descubrir los principios y los fenómenos de la naturaleza. Que un aprendizaje efectivo sería que los alumnos sigan como los hacen los científicos, los pasos del método científico. Los defensores de éste modelo desconocen que hacer ciencia y enseñar ciencia se desarrollan en contextos y tienen objetivos muy diferentes.

9. HIPÓTESIS GENERAL

- La alimentación de los alumnos de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora” Nº 1 de la ciudad de Loja periodo lectivo 2010-2011, incide en el bajo rendimiento escolar.

9.1 ESPECÍFICAS

- La alimentación de los alumnos de los 4tos, años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1 de la ciudad de Loja, no es balanceada , debido al desconocimiento de los padres de familia.
- El rendimiento escolar en el Área de Ciencias Naturales de los alumnos de los 4tos años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Lauro Damerval Ayora”N°1 es bajo debido a la mala alimentación.

10.- METODOLOGÍA.

La presente investigación se desarrollará en forma responsable valida y confiable en este proceso investigativo, se utilizarán diferentes métodos, técnicas e instrumentos de acuerdo al propósito de la investigación

Método.

El método es el procedimiento determinado para ordenar la actividad que se desea cumplir.

Método científico materialista – y dialéctico.

Este método permitirá tener acceso población investigada con elevados niveles de confiabilidad, tanto en los órdenes cualitativos y cuantitativos. El método científico a través de sus diferentes fases permite de mejor manera y en forma sistemática cumplir con los objetivos de la investigación, esta es la razón por la cual se aplicó este método.

Método inductivo deductivo.

La inducción permitirá arribar a valiosas generalidades y conclusiones, luego del análisis particular de los datos empíricos recopilados en el establecimiento educativo investigado, a la vez que las deducciones harán posible aplicar estas generalizaciones y conclusiones a otros casos particulares.

Se recolectará datos mediante encuestas que les aplicaremos a los niños de los 4tos años de Educación Básica de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.

Observación.

Esta técnica se la aplicará mediante la visita al establecimiento investigado para reconocer y delimitar el área de estudio sobre el tema objeto de investigación; con el fin de obtener información empírica la misma que será analizada para estructurar e interpretar bajo el criterio orientador del marco teórico y conceptual construido en el proyecto.

Las muestras de los estudiantes, se seleccionarán tomando en cuenta la madures mental, con la finalidad de que colaboren de mejor manera en el proceso de investigación y en el desarrollo de las encuestas.

Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizará son los siguientes:

1.- Cuestionarios de encuestas dirigidas a los padres de familia

2.- Cuestionarios de encuestas dirigidas a los profesores.

3.- Cuestionarios de encuestas dirigidas a los escolares.

11.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

Para la presente investigación se trabajará con una población total de 208 personas; 105 padres de familia, 105 alumnos de la escuela y 3 profesores, la misma que se encuentra distribuida, de la siguiente manera:

POBLACIÓN	Nro.
PROFESORES	3
PADRES DE FAMILIA	105
CUARTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS A,B Y C	105
TOTAL	213

12.- RECURSOS Y PRESUPUESTO

Para realizar la presente proyecto se requerirá los siguientes recursos.

RECURSOS HUMANOS:

- Director de la escuela Lcdo. Rolando Salazar
- Investigadoras: Beatriz Paulina Gualán Gualán.

  Ximena del Carmen Cuenca Castillo
- Autoridades, personal docente y alumnos de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N 1 de la parroquia San Sebastián del Cantón Loja.

RECURSOS INSTITUCIONALES:

- Universidad nacional de Loja, Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Escuela "Lauro Damerval Ayora" Nro. 1.
- El INFA.
- Hospital Isidro Ayora.

RECURSOS MATERIALES:

- Esferos.
- Marcadores.
- Papelógrafos.
- Internet.
- Computadora.
- Portaminas.
- Flash mémori.
- Copias.
- Anillado.

13.- PRESUPUESTO

RUBRO	VALOR
Computadora	**$ 250**
Materiales de oficina	**$ 140**
Libros	**$ 180**
Bibliografía	**$ 80**
Internet	**$ 70**
Movilización	**$ 90**
Material de escritorio	**$ 50**
Fichas	**$ 30**
Procesamiento de texto	**$ 350**
Copias, encuesta y proyecto	**$ 250**
Anillado	**$ 50**
TOTAL	**$ 1540**

14.- CRONOGRAMA

Tiempo / actividades	2011																																							
	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	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
Elaboración del proyecto	*	*	*	*																																				
Presentación del Proyecto						*	*	*	*																															
Incorporación de sugerencias al proyecto de investigación.										*	*	*																												
Presentación del proyecto para la designación del Director de Tesis													*	*	*																									
Aplicación de instrumentos																*	*	*	*	*																				
Procesamiento de la información																					*	*	*																	
Formulación de conclusiones y recomendaciones.																								*	*	*														
Elaboración del borrador de la tesis																											*	*	*											
Presentación del borrador de tesis para revisión y calificación.																														*	*	*								
Incorporación de observaciones y elaboración del informe final.																																	*	*	*					
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional																																				*	*	*	*	*

15. - BIBLIOGRAFÍA.

http://www.unicef.org/ecuador/children_6776.htm

http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.archena.es/files/u1/piramide_nutricional.jpg&imgrefurl=http://www.archena.es/eicol

Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation.

http://www.monografias.com/trabajos/nutricion/nutricion.shtml

http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar

http://www.cepvi.com/psicologia-infantil/escuela.shtml

http://one.wfp.org/english/?ModuleID=137&Key=1129

http://www.cepvi.com/psicologia-infantil/escuela.shtml

http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html

http://www.deportesgratis.com/concepto-de-nutricion.php

http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencias_naturales

KUHN, THOMAS (1971). Citado por Nieda, J. y Macedo, B. (1997). Un currículo científico para estudiantes de 11 a 14 años. Unesco. Madrid.

ADRIAN MAZZUGLIA.2004. Las ciencias naturales en la escuela. Tesis.Monografias.com. S.A

GUÍA DE DESARROLLO DEL CURRÍCULO del 2do al 10mo año de Educación Básica. Quito Ecuador. Ministerio de educación 1991 componente de capacitación

M.C. VIRGINIA MILLÁN GOMEZ. Desarrollo de habilidades y destrezas para la enseñanza de las ciencias naturales. Tesis.

MARIALUZ ALBUJA 2002. La enseñanza de las ciencias naturales (PAD) Programa de atención a docentes. Quito Ecuador- Santillana.

MARÍA ELENA OCHOA JARAMILLO. Línea base de la institución de niñas y niños y adolescentes de la provincia de Loja. INFA.

CARLOS GISPERT. EDICIÓN M. MARÍA ARREGUI OCEÁNO GRUPO EDITORIAL S.A. Enciclopedia general de la Educación.

LUIS ROBERTO BARONE 2007. Enciclopedia para pedagogía práctica.

APRENDER EN EL AULA EDICIÓN 2006. Quito Ecuador .Colección.

JANNET ARISMENDI J. 2009 TOMO 1 Nutrición infantil. Comer bien y sano. Bogotá- Colombia.

JANNET ARISMENDI J. 2009 TOMO 2 Nutrición infantil. Menús y recetas por edades. Bogotá- Colombia.

16. TERMINOLOGÍA

Genocidio.- Exterminio o eliminación sistemática de un grupo social por motivo de raza, de etnia, de religión, de política o de nacionalidad.

Contracción.- Acción y efecto de contraer o contraerse. Fenómeno morfo fonológico que consiste en unir dos palabras, la segunda de las cuales suele empezar por vocal, en una sola.

Ingesta.- conjunto de sustancias que se ingieren.

Pleura.- Cada una de las membranas serosas que en ambos lados del pecho de los mamíferos cubren las paredes de la cavidad torácica y la superficie de los pulmones.

Ración.- Parte o porción que se da para alimento en cada comida, tanto a personas como a animales. Cantidad de algo que puede adquirir la población en épocas de escasez. Asignación diaria que en especie o dinero se da a cada soldado, marinero, etc., para su alimento. Porción de un determinado alimento que se sirve en bares, tabernas, restaurantes, etc.

Demográfico.- Perteneciente o relativo a la demografía.

Delegar.- Dicho de una persona: Dar a otra la jurisdicción que tiene por su dignidad u oficio, para que haga sus veces o para conferirle su representación.

Neonatal.- Perteneciente o relativo al neonato.

Toxoplasmosis.- Infección por parásitos del hombre, animales de sangre caliente y aves, cuyo agente causal es el microorganismo. El curso de la enfermedad suele ser leve y se caracteriza por poco llamativos síntomas que recuerdan a los de un catarro común. Sin embargo, si una mujer contrae la toxoplasmosis durante el embarazo esta enfermedad puede ocasionar anomalías congénitas graves en el feto.

Percepción.- Acción y efecto de percibir. Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

Sistematización.- Acción y efecto de percibir**.** Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

Ejecución.- Acción y efecto de ejecutar. Especialmente en las obras musicales y pictóricas, manera de ejecutar o de hacer algo.

Reposición.- Acción y efecto de reponer o reponerse.

Degradación.- Acción y efecto de degradar. Humillación, bajeza. Disminución de tamaño que con arreglo a la distancia y según las leyes de la perspectiva, se da a los objetos que figuran en un cuadro.

Incidencia.- Acontecimiento que sobreviene en el curso de un asunto o negocio y tiene con él alguna conexión. Número de casos ocurridos.

Flatulencias.- Presencia de cantidades excesivas de gas en el estómago o en el intestino. La mayor parte del gas presente en el estómago está constituido por nitrógeno y oxígeno atmosféricos, que han sido ingeridos por el individuo.

ANEXOS

ANEXO 1

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Anexo 2

Alumnos de los 4tos años de la Escuela fiscal mixta “ Lauro Damerval Ayora “Nº1

Las fotografias que a continuación presentamos, son de los estudiantes del establecimiento educativo, los cuales estan contestando las encuestas realizadas por las investigadoras.

Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA A DOCENTES

Señor profesor:
Con el propósito de obtener información acerca de la alimentación de los estudiantes y su incidencia en el rendimiento escolar acudimos a usted para solicitarle se digne a dar respuesta al siguiente cuestionario. La información proporcionada será utilizada con propósitos específicos de investigación.

1.- Aspectos sobre alimentación.

1.1. ¿Tiene conocimiento de las cantidades de alimentos que necesita el niño en etapa escolar?

Si ( ) No ( ) En parte ( )

Por qué……

1.2. ¿Según su conocimiento, cómo considera la alimentación de los niños con los que usted trabaja?

Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

1.3. ¿En cuál de los siguientes aspectos cree usted que ocasiona problemas una mala alimentación en los niños?

Rendimiento escolar ( ) Salud ( )

Por que……

1.4. ¿Cree usted que la calidad de desayuno que recibe el niño influye en su jornada diaria de clases?
Si ( ) No ( ) En parte ( )

Por qué……..

1.5. ¿En su formación profesional, usted recibió información sobre alimentación balanceada de los niños?

Si ( ) No ( ) En parte ( )

Por qué……..

1.6. ¿A su criterio la buena alimentación incide directamente en el rendimiento académico de los niños en el área de Ciencias Naturales?

Si ( ) No ( ) En parte ( )

Por qué…….

1.7. ¿Cuál es el promedio de rendimiento académico de los niños con los que usted trabaja en el área de Ciencias Naturales

Sobresaliente ( ) Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Insuficiente ( )

1.8. Señale con unan x las características más sobresalientes de sus estudiantes.

a. Atentos ( )
b. Desatentos ( )
c. Agilidad mental ( )
d. Asimilar conocimiento ( )
e. Retención mental ( )
f. Se duermen clases ( )
g. Interés en clases ( )
h. Desinterés en clases ( )

1.9. ¿Cómo califica la capacidad de retención mental de sus alumnos en el área de Ciencias Naturales?

Sobresaliente ( ) Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Insuficiente ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

1. Aspectos sobre la alimentación

1.1. -¿Cómo es la alimentación que usted brinda diariamente a su hijo (a)?

Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( )

Por qué……

1.2.- ¿Usted cree que la mala alimentación incide en el rendimiento escolar de su hijo?

Si ( ) No ( ) En parte ( )

Por qué……

1.3.- ¿Considera usted importante mejorar el tipo de alimentación para evitar posibles fracasos escolares?

Si ( ) No ( )

1.4.- ¿Usted ha recibido charlas o consejos para brindar a su familia una alimentación balanceada?

Si ( ) No ( )

GRACIAS POR TÚ COLABORACIÓN

Anexo 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA A LOS ALUMNOS

1. Aspectos sobre la alimentación

1.- ¿Cómo consideras que es tu tipo de alimentación?

Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( )

2. ¿Vienes desayunando de tu casa?

Si ( ) No ( ) A veces ( )

3.- Marca con una x el tipo de desayuno que te brindan tus padres.

a. Sostenido ( )

b. Café con pan ( )

c. Leche con pan, jugo y huevo ( )

Otros, explique……

4. -Coloca la hora que habitualmente te alimentas.

Desayuno	(6:00 am)	(6:30 am)
	( )	( )
Almuerzo	(1:00pm)	(1:30pm)
	( )	( )
Merienda	(6: pm)	(7:00pm)
	( )	( )

5.- Señala con una X cuantas veces te alimentas en el día.

a. Una ( )

b. Dos ( )

c. Tres ( )

d Mas ( )

6.- ¿Señala con una x, cómo es tu alimentación en el almuerzo?

a. Sopa ( )

b. Segundo ( )

c. Sopa y segundo ( )

d. Sopa, segundo y colada ( )

7.- Señala con una x, cómo es tu alimentación en la merienda.

a. Sopa ( )

b. Segundo ( )

c. Sopa y segundo ( )

d. Sopa, segundo y colada ( )

8.- Señala con una X los alimentos que consumes con más frecuencia.

a. Pescado ( )

b. Carne ( )

c. Verduras ( )

c. Lácteos ( )

d. Hidratos de carbono ( )

f. Frutas ( )

g. Grasas ( )

9. -¿Crees tú que la mala alimentación perjudica tu rendimiento escolar en el área de Ciencias Naturales?

Si ( ) No ( ) En parte ( )

10.- ¿Cuál es tú promedio de rendimiento escolar en el área de Ciencias Naturales?

Sobresaliente ( )

Muy buena ( )

Buena ( )

Regular ( )

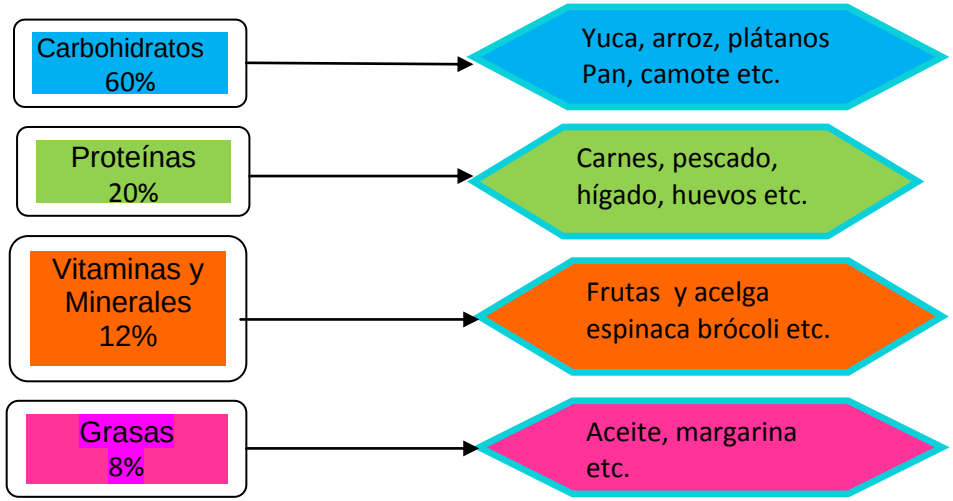
11. -Tienes dificultades para comprender lo que el profesor explica en Ciencias Naturales.

Si ( ) No ( ) En parte ( )

GRACIAS POR TÚ COLABORACIÓN

La alimentación correcta de los niños de edad escolar

Los niños deben alimentarse de una manera equilibrada, para que tengan un buen rendimiento físico e intelectual.
Los padres de familia son los encargados y responsables directos de brindarles a sus hijos una buena alimentación en calidad y cantidad.



Alimentos que no debes consumir

Dulces.- repletos en azúcar, grasa insana y aditivos químicos.
Papas fritas.- contienen abundante grasa
Cafeína.- presente en los refrescos de cola, y café.
Galletas y pasteles industriales.- tienen mucha grasa y azúcar.
Azúcar.- consumir de preferencia azúcar morena es más sana.
Refrescos y gaseosas.- posee colorantes, dióxido de carbono, ácido fosfórico y abundante azúcar.

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR LOS ESCOLARES POR DÍA	
Frutas	3 unidades por dia
Verduras y hortalizas	2 porciones por día
Cereales integrales	3 cucharadas por semana
agua	2 vasos como jugo o sopas por día
Lácteos, yogur y queso	2 vasos y medio por día
Carnes, pollo pescado	2 porciones diarias
Huevos	3 huevos por semana
leguminosa	3 cucharadas por semana
Arroz	2 porciones por día
pasta	Medio plato en espaguetis o con pollo
plátanos	3 patacones o una porción de torta de plátano por día
pan o galletas	1 pan 4 galletas o 1 trozo de torta
papa o yuca	2 porciones por día en diferente proporción
Aceite y margarina	2 cucharadas por día

LOS HÁBITOS ESCOLARES

El conseguir un hábito alimenticio sano puede ser la mejor alternativa para mantener nuestro peso, tener un buen rendimiento físico, psicológico e intelectual y tener una vida saludable.

- ✓ Masticar despacio y ensalivar bien los alimentos para evitar flatulencias, hinchazón y malestar.
- ✓ Evitar la fruta de postre, mejor entre horas o solo en el desayuno.
- ✓ Comer alimentos vivos en cada comida como semillas germinadas de alfalfa, pipas de girasol y trigo que son muy enzimáticas y fáciles de ingerir.
- ✓ No tomar líquidos durante las comidas, si la alimentación es hidratada no produce sensación de sed y los líquidos comiendo diluyen los jugos gástricos dificultando la digestión.
- ✓ Evitar los azucares retinados; azúcar blanco de remolacha o caña, dulces o pastas elaboradas con harina blanca y azúcar, chocolates y mermeladas. Estas a su vez agotan las glándulas suprarrenales por sobre excitación y debilita el sistema inmunitario.
- ✓ Evitar consumir alcohol.
- ✓ Evitar el tabaco; estimula los jugos gástricos, evitando comer.
- ✓ Preferir la carne blanca como pollo, pavo por lo menos una vez por semana.
- ✓ Como fuentes de grasas utilizar, aceites crudos y de semillas (como aceite de oliva).
- ✓ Preferir los lácteos fermentados como el yogur entre otros.
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Reducir la toma de café todo lo posible especialmente en los niños debido que el café reduce la absorción de zinc, hierro y calcio que se pierde a través de la orina después de ingerir cafeína.
- ✓ Si no hay hambre aprovechar para tomar solo fruta, ensalada o zumo natural, sobre todo por la noche.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO. **PÁG.**

PORTADA……..i

CERTIFICACIÓN……..ii

AUTORÍA……..iii

AGRADECIMIENTO……iv

DEDICATORIA…….....v

ÍNDICE…….....vi

RESUMEN……vii

INTRODUCCIÓN……1

REVISIÓN DE LITERATURA……..5

MATERIALES Y MÉTODOS……..18

RESULTADOS…… 23

DISCUSIÓN……..40

CONCLUSIONES……..75

RECOMENDACIONES……80

ANEXOS…….....……...83