

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

TÍTULO:

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013".

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

AUTORA:

ISABEL ABAD ALBERCA

DIRECTORA:

Dra. MARÍA ELENA CHALCO MÁRQUEZ, Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

CERTIFICACIÓN

Doctora

María Elena Chalco Márquez, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN

PARVULARIA DE LA UNL.

CERTIFICO:

Haber asesorado, revisado y orientado el desarrollo de la investigación titulada, "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL

VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA

CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013". De la autoría de la señora

Isabel Abad Alberca.

Por reunir las condiciones establecidas en el Reglamento de Régimen

Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo proseguir con los

trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Noviembre de 2013

Dra Maria Elena Chalco Márquez, Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

ii

AUTORÍA

Yo, Isabel Abad Alberca, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y

eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus

representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el

contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la

publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Isabel Abad Alberca

Firma:

Cédula: 1900324474

Fecha: Noviembre de 2013

iii

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

Yo, Isabel Abad Alberca declaro ser autora de la tesis titulada: "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013" como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta Autorización, en la ciudad de Loja, a los 06 días del mes de Noviembre del dos mil trece, firma el autor.

Firma:

Autora: Isabel Abad Alberca

Cédula: 1900324474

Dirección: Palanda Correo Electrónico: isabelabd@hotmail.com

Teléfono: Celular: 0969921768

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Dra. María E. Chalco Márquez Mg

TRIBUNAL DE GRADO: Mg.Sc. Michellé Aldeán Riofrio PRESIDENTA

Dra. Alicia Aguirre Villacís Mg. VOCAL Dra. Alba Valarezo Cueva Mg. VOCAL

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia, al Personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, por haber permitido continuar la formación profesional, basada en valores morales y compromisos éticos para ponerlos al servicio de la niñez ecuatoriana.

A la Dra. María Elena Chalco Márquez, Mg. Sc., Directora de Tesis; por su grado de profesionalismo en toda la dirección de este trabajo investigativo.

Al Sr. Director de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" Personal Docente, Niños, Niñas y Padres de Familia; quienes brindaron la suficiente apertura para sin limitaciones realizar la investigación de campo.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios por sus bendiciones a cada momento de mi vida.

A mis padres Roberto y Floricelda por su amor y ayuda constante.

A mi esposo Ángel Ávila por guiarme y brindarme su apoyo incondicional a cada momento.

A mis tiernos hijos Ander y Arley por ser el motivo de inspiración que me ayuda a seguir adelante en todo el proceso de mi carrera profesional.

Isabel

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- ✓ PORTADA
- ✓ CERTIFICACIÓN
- ✓ AUTORÍA
- ✓ CARTA DE AUTORIZACIÓN
- ✓ AGRADECIMIENTO
- ✓ DEDICATORIA
- ✓ ESQUEMA DE CONTENIDOS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (SUMMARY)
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - ÍNDICE

a. TÍTULO

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013".

b. RESUMEN

La tesis titulada "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013". Se estructurado siguiendo los lineamentos de investigación propuestos por la Universidad Nacional de Loja.

El objetivo general que guió el trabajo investigativo fue: Establecer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe. Periodo Lectivo 2012-2013.

Los métodos utilizados fueron: Científico, Inductivo, Deductivo, Analítico-Sintético y Modelo Estadístico. Las técnicas fueron las siguientes: La Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas; y la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para determinar el Aprendizaje

De la aplicación de la Encuesta a las maestras se concluye que: el 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, alimentos que le proporcionan a su organismo los nutrientes necesarios para su edad. Del mismo modo el 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permiten a su hijo o hija llevar una dieta balanceada.

De la aplicación de la Guía de Observación se determinó que: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio, por lo que se puede determinar que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje.

SUMMARY

The titled thesis "THE NUTRITIOUS HABITS AND THEIR INCIDENCE IN THE LEARNING OF THE CHILDREN AND GIRLS OF HIGH SCHOOL, FIRST GRADE OF BASIC GENERAL EDUCATION OF THE SCHOOL "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" OF THE PARISH SAN FRANCISCO OF THE VERGEL, OF THE CANTON PALANDA COUNTY DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIOD LECTIVO 2012-2013". You structured following the investigation lineamentos proposed by the National University of Loja.

The general objective that guided the investigative work was: To establish the incidence of the Habits Alimenticos in the Learning of the children and girls of High school, First Grade of Basic General Education of the School "Luis Rivadeneira Escobar" of the Parish San Francisco of the Vergel, of the Canton Palanda County of Zamora Chinchipe. Period Lectivo 2012-2013.

The used methods were: Scientific, Inductive, Deductive, Analytic-synthetic and Statistical Model. The techniques were the following ones: The Survey applied the Parents of Family of High school, First Grade of Basic General Education of the School "Luis Rivadeneira Escobar" to know the Nutritious Habits of the children and girls; and the Guide of Observation applied the children and girls of First Grade of Basic General Education of the School "Luis Rivadeneira Escobar" to determine the Learning

In the implementation of the survey to teachers concluded that: 100% of children consume fruits and milk, 91% bread and pasta, 87% grain, 82% chicken, 55% meat, and 31 % vegetables, 27% fish, 18% vegetables, foods that provide your body with the nutrients needed for their age. Similarly, 91% of parents surveyed believe that in your family there are good Eating Habits that allow your son or daughter a balanced diet.

Of the application of the Guide of Observation it was determined that: 69% of children and investigated girls show a Very Satisfactory Learning; 21 Satisfactory%; and 10 Not very Satisfactory%, for what you can determine that a low percentage of children and girls that require to improve their Learning exists.

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013". Es una investigación objetiva que se fundamenta en contenidos teóricos - científicos que rescatan la importancia de los Hábitos Alimenticios; los mismas que contribuyen a facilitar y mejorar el Aprendizaje en los niños y niñas.

Los Hábitos Alimenticios son costumbres familiares referentes a la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Una buena alimentación en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita. Consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

El Aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. El Aprendizaje tiene que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, kinestésico), etc. Los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje, mientras que los rasgos fisiológicos están relacionados con la género del estudiante.

En el presente trabajo investigativo se planteó los siguientes objetivos específicos: Conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013. Y Determinar el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013

La metodología utilizada fue la siguiente: Científico, Inductivo, Deductivo, Analítico-Sintético y Modelo Estadístico. Las técnicas fueron las siguientes: La Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para conocer los

Hábitos Alimenticios de los niños y niñas; y la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para determinar el Aprendizaje.

Así mismo el marco teórico se estructuró en dos capítulos; primer capítulo: referente a las HÁBITOS ALIMENTICIOS en el que constan: Concepto; Generalidades; Importancia de los Hábitos Alimenticios en los Niños y Niñas; Características de una Buena y una Mala Alimentación en los Niños y Niñas de 5 y 6 Años; Modelos de Malos Hábitos Alimenticios; Modelos de Buenos Hábitos Alimenticios; Los Principales Nutrientes para el desarrollo del Niño y sus Funciones; Una Alimentación Balanceada para Niños y Niñas de 5 a 6 Años; Elementos de los Hábitos Alimenticios Saludables; Los Malos Hábitos Alimenticios Provocan Desnutrición y Bajo Rendimiento Escolar en los Niños y Niñas de 5 a 6 años; Los Hábitos Alimenticios y su incidencia con el Aprendizaje de los Niños y Niñas de Primer Grado de Educación General Básica.

El segundo capítulo se refiere al APRENDIZAJE y en él se exponen: Concepto; Generalidades; Importancia del Aprendizaje en la Edad Infantil; Características del Aprendizaje en Niños y Niñas de 5 y 6 Años; Tipos de Aprendizaje; Factores que Influyen en el Aprendizaje; Condiciones para que el Niño Pueda Aprender; Círculo del Aprendizaje.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

HÁBITOS ALIMENTICIOS

CONCEPTO

"Los Hábitos Alimenticios son costumbres familiares referentes a la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita. Consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores". (DENSE, F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición)

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS

Una buena alimentación en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental. La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo. Los padres deben ser conscientes de que cuando

alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario.

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, "una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA Y UNA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 Y 5 AÑOS

BUENA	MALA
-Expresión alerta	- Apatía
-Cabello brillante -Complexión limpia con buen color	-Cabello opaco, sin vida - Complexión grasa, con imperfecciones y mal color
-Ojos brillantes, limpios	-Ojos opacos, rojos
-Encías rosadas y firmes y dientes bie bien formados y blanco brilloso	en -Encías rojas, abultadas, decaídas y dientes faltantes o propensos desarrollados a caries
-Abdomen firme -Músculos firmes y bien desarrollados	Abdomen inflamadoMúsculos poco desarrollados y fláccidos
-Estructura ósea bien desarrollada	- Piernas arqueadas, pecho de "pichón"
-Peso normal de acuerdo con la altura	-Sobrepeso o bajo peso
-Postura erecta	- Postura encorvada
-Buena energía, rara vez enfermo frecuentes	-Fatiga fácil; enfermedades
-Apetito saludable	-Apetito excesivo o deficiente
-Hábitos de sueño saludables normales	-Insomnio en la noche; fatiga durante el día
-Eliminación normal	- Estreñimiento o diarrea
	-Estabilidad emocional Irritable fácilmente, deprimido; corto lapso de atención

MODELOS DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de la vida que se aprenden de las costumbres familiares. Algunos malos hábitos alimentarios son:

- Consumir menos de 2 litros de agua al día.
- No consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.
- No incluir en nuestra alimentación pescado 3 veces a la semana.
- Preferir el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, como las fritadas.
- · Cocinar con manteca.
- Hacer únicamente dos comidas al día, generalmente saltándose el desayuno.
- Preferir el consumo de bebidas gaseosas en lugar de refrescos de frutas naturales.
- Consumir galletas con relleno, en lugar de galletas integrales.
- No incluir frutas y verduras en los 3 tiempos de comida.
- Consumir en su mayoría alimentos fritos.

- Comer hasta sentirse incómodamente lleno.
- Acostarse después de comer, entre otros.
- El mal hábito de comer mirando la televisión.- "La familia ya no comparte la mesa, no hay tiempo. La modernidad obliga a que cada cual coma por su lado. "Los chicos comen como pueden, donde pueden y cuando pueden y prefieren la comida rápida (papas fritas, perros calientes, hamburguesas, golosinas...), aparentemente para tener más tiempo para otras actividades" (Aguilar, E. (2007): revista dominical Salud del Diario Hoy)

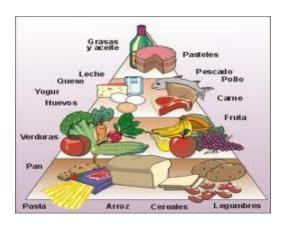
MODELOS DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- 1. Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- 2. Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
- 3. Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
- 4. Respeta tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.

- 5. Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- 6. ¡Disfruta de la comida!, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
- 7. "No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos". (**RAMOS, G. R**. (1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1° edición, Ed.)
- 8. Evita el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
- Toma suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
- Masticar cada bocado 25 veces como mínimo antes de tragar, para mejorar la digestión.

Recuerda enseñar a tus hijos buenos hábitos alimentarios, para evitar futuras enfermedades.

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS



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

Otra herramienta es la rueda de alimentos. "Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en casa: los niños observan nuestra forma de comer (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo la televisión...), los alimentos que comemos, los que compramos, cómo cocinamos y así de forma progresiva se van acostumbrando a nuestros hábitos". (TABLA LATINA (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios)

Es conveniente acostumbrarles a realizar 5 comidas al día. La dieta equilibrada debe repartir las calorías a lo largo del día: desayuno 20%, almuerzo 10%, comida 35%, merienda 10%, cena 25%.

- ♣ Realizar un adecuado **desayuno**: Se aconseja consumir lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca. Reducir o eliminar la bollería industrial. Como mínimo deberá incluir una fruta, un lácteo y cereales. **-Fruta**: una pieza de fruta entera (mejor opción) o zumo natural. Los zumos envasados no tienen las mismas propiedades.
- -Cereales: pan integral (mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno, (preferentemente integrales y no azucarados), galletas (hechas con aceite de oliva o de girasol).
- **-Lácteos** (semidesnatados o desnatados): leche (mejor opción), queso no graso, yogur o cuajada.
- ♣ Para **el almuerzo** (recreo) y merienda, se aconseja prepararles pequeñas raciones para que no les "quite el apetito" a la hora de comer o de cenar. Se aconseja variar cada día:
- **-Fruta:** consumir todo tipo de fruta (mejor de temporada), o verdura cruda como zanahoria o tomates tipo cherri.
- Lácteos semidesnatados o desnatados: leche, yogur, queso no graso, cuajada.

-Bocadillos pequeños: preparados con pan de panadería (mejor si es integral) y jamón cocido o serrano, jamón o pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso no graso, bonito, atún o sardinas en lata preparadas con aceite de oliva o girasol. Se pueden mezclar vegetales con embutidos y pescados, por ejemplo: tomate con aceite de oliva y jamón serrano; lechuga, tomate y bonito.

-Batidos naturales, hechos en casa, de lácteos y frutas o de zumo natural con frutas. Por ejemplo: plátano con leche, fruta variada con zumo de naranja natural, leche o yogur.

-Frutos secos naturales, es decir, sin freír y sin sal.

-Moderar el consumo de carne en los niños, especialmente las procesadas (salchichas, hamburguesas), así como embutidos por la gran cantidad de grasa y sal que llevan

-Reducir el consumo de productos de pastelería, chucherías, helados, bollería industrial, snacks salados (patatas fritas, "ganchitos"....), por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos tras y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares y de sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo.

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Sus hijos ya están en clases y la alimentación es clave para su óptimo desarrollo, crecimiento y un buen rendimiento académico. Si son niños que no comen bien, es recomendable consultar al pediatra y tomar medidas para cambiar ese comportamiento.

De ahí que son los padres quienes deben educar a los infantes para que coman sanamente. "Los niños en etapa escolar deben llevar su merienda, la cual además de nutritiva, también requiere que sea variada y atractiva. Jugos naturales, frutas, emparedados con lechuga y tomate, pan integral, queso bajo en calorías, jamón de pavo, son excelentes alternativas", (GALLEGO D.; HONEY, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora Pág. 78); ejemplificó la nutricionista. Generalmente los padres tienen una idea equivocada con respecto al tamaño de las porciones. De acuerdo con Salazar, "darle a un niño pequeño una cantidad grande de alimentos, es como inducirlo a que los rechace".

Hay micronutrientes que cumplen funciones muy importantes en el organismo de los infantes e influyen en su rendimiento escolar, pero con frecuencia se encuentran en los alimentos que ellos rechazan. Los niños en su etapa de estudio se vuelven muy selectivos con las comidas y no se alimentan

adecuadamente, por lo que componen una población vulnerable al padecimiento de anemia al carecer de las cantidades indispensables de Hierro y Ácido Fólico.

"Cuando se presenta anemia existe un déficit de Hierro, y esto puede ocasionar que los niños estén cansados, decaídos, les cueste poner atención o concentrarse. Por otro lado, la ingesta diaria adecuada de Hierro, Magnesio, Zinc y Cobre, fortalecen el sistema inmunológico y de ese modo, los niños tendrán un organismo mejor preparado para combatir enfermedades, que son usuales en la población estudiantil.

APRENDIZAJE

CONCEPTO

"El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales"¹. (**GÓMEZ, D. H**. (2005) "Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica". Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio).

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE EN EDAD INFANTIL

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

_

¹ **Arias Gómez, D. H**. (2005) "Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica". Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

"Los primeros años constituyen un periodo de intenso aprendizaje y desarrollo que tiene como base la propia constitución biológica o genética, pero en el cual desempeñan un papel clave las experiencias sociales, es decir, la interacción con otras personas, ya sean adultos o niños". (HERNÁNDEZ, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación)

Del tipo de experiencias sociales en las que los niños participen a temprana edad —aun quienes, por herencia genética o disfunciones orgánicas adquiridas, tienen severas limitaciones para su desarrollo- dependen muchos aprendizajes fundamentales para su vida futura: la percepción de su propia persona (por ejemplo, la seguridad y confianza en sí mismos, el reconocimiento de las capacidades propias); las pautas de la relación con los demás, y el desarrollo de sus capacidades para conocer el mundo, pensar y aprender permanentemente, tales como la curiosidad, la atención, la observación, la formulación de preguntas y explicaciones, la memoria, el pensamiento de información, la imaginación y la creatividad.

CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

La maduración juega un papel importante en el aprendizaje en la edad escolar porque significa que el niño y la niña están listos para avanzar en su desarrollo físico, mental y social. Esto, a su vez, fortalece la inteligencia de los niños y niñas y les prepara para seguir aprendiendo dentro y fuera de la escuela.

El aprendizaje de los niños y niñas de preprimaria se caracteriza por la imitación. Ésta se refiere a la capacidad que tienen de recordar una acción y de repetirla. Cuando van hacia la escuela pueden recordar cómo su mamá preparaba el desayuno y puede comentarlo con otro compañero y repetirlo. Los niños de 5 años presentan un rápido aprendizaje. Intelectualmente están más maduros y pueden prestar atención por más tiempo, así como seguir el hilo de una narración. La mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación. Por tanto, este es el momento ideal para fomentar el acercamiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad muestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas; logra agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida.

TIPOS DE APRENDIZAJE

Cuando hablamos de tipos de aprendizaje, en general, nos referimos a los siguientes:

• Aprendizaje receptivo: Donde el educando es un sujeto pasivo que recibe la información de quien se considera legítimo portador del saber, y el aluno tiene la función de reproducirlo, habiéndolo incorporado o no, significativamente a su estructura cognitiva.

- Aprendizaje por descubrimiento: El alumno es el que forja su aprendizaje con un rol protagónico, pues investiga, selecciona y encuentra, con la guía del maestro, los contenidos buscados, incorporándolos a su estructura mental, comprensivamente. Se entiende por aprendizaje por descubrimiento, también llamado heurístico, el que promueve que el aprendiente adquiera los conocimientos por sí mismo, de tal modo que el contenido que se va a aprender no se presenta en su forma final, sino que debe ser descubierto por el aprendiente.
- Aprendizaje repetitivo o memorístico: "El aprendizaje repetitivo consiste en reiterar muchas veces la lectura de un escrito, en general por oraciones y en voz alta, a las que se le van agregando otras en forma progresiva, hasta que se aloje en la memoria y seamos capaces de reproducirlo literalmente sin comprenderlo".(GIORGIO, A: (2000). Mecanismos de aprendizaje)
- Aprendizaje significativo: En este caso el alumno, realiza un anclaje de los nuevos contenidos con aquellos ya incorporados, pasando a integrar su memoria a largo plazo. El aprendizaje significativo se presenta cuando el niño estimula sus conocimientos previos, es decir, que este proceso se da conforme va pasando el tiempo y el pequeño va aprendiendo nuevas cosas. Dicho aprendizaje se efectúa a partir de lo que ya se conoce.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE

Entre ellos se destacan factores internos y ajenos a la persona, ejemplo de unos factores que influye ajeno a la persona son:

- 1. Medio Ambiente: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material disponible para realizar la investigación. Aunque no tiene una repercusión directa influye en los hábitos de las personas.
- 2. Crianza: Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca.
- 3. Factores Hereditarios: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.
- 4. Orden De Nacimiento: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo. Es decir, a veces se espera mucho de uno de ellos, pero no del otro.
- 5. Maltrato: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que tarta de aprender.

6. Diferencias Individuales: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje.

- 1. El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- 3. Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- 5. Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.
- 6. Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
- 8. Manifiesta irritación o excitación con facilidad.

La salud implica la alimentación, la nutrición y la higiene, así como los cuidados que debe recibir el menor para evitar accidentes.

- 7. Alimentación: Es importante tener una dieta balanceada, ya que la alimentación es determinante de la talla y el peso del niño, siendo que niños de bajo peso y estatura pueden ser sujetos que presenten retardo en el aprendizaje, además de ser susceptibles a enfermedades. Los niños en edad escolar están propensos a sufrir desnutrición y obesidad dos problemas fuertes de salud, pues no solo afectan el bienestar físico sino también el intelectual y el emocional, ya que además de no tener energía suficiente para el desarrollo de sus actividades, son rechazados por ser ectomorfos o rollizos, o por ser endomorfos (delgados y pequeños).
- 8. Nutrición: Un niño bien nutrido desarrollo su cerebro, crece sano, tiene mayor fortaleza y energía para aprender.

Es importante consumir proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y pocas grasas.

9. Higiene: La falta de esta provoca infecciones y enfermedades siendo las más comunes las gastrointestinales y las respiratorias. Se le debe enseñar al niño la importancia del aseo personal, a partir de los 6 años ya es capaz de bañarse solo, lavarse los dientes, las manos antes de comer y después de ir al baño. Es necesario que los padres habitúen a sus hijos.

CÍRCULO DEL APRENDIZAJE

Podemos mencionar que el ciclo de aprendizaje está compuesto de cuatro fases básicas que son:

- 1. Experiencia Concreta (actividad o vivencia) .- Engancha al estudiante a una experiencia concreta que lo conduzca a la búsqueda de aprendizaje y experiencias previas, es decir, conectar al estudiante al tema en una forma personal, que le resulte familiar, de tal manera que comience a construir su aprendizaje sobre lo que ellos ya saben. Consigue la atención de los alumnos al iniciar una actividad de resolución de problemas antes de darles la instrucción. Construye una experiencia de aprendizaje que permita respuestas de los estudiantes diversas y personales. No hay respuestas incorrectas. Actividad individual, lúdica, significativa para el alumno, relacionada con su entorno.
- 2. Observación y Reflexión (¿qué pasó?).- Entienden el significado de ideas y situaciones con una observación cuidadosa y descripción imparcial de éstas. Disfrutan intuyendo el significado de situaciones e ideas, y son buenos para ver sus implicaciones. Ven las cosas desde diferentes perspectivas, para apreciar diferentes puntos de vista. Les gusta contar con sus propios pensamientos y sentimientos para formar sus opiniones. Son pacientes e imparciales, y considerados muy pensativos. Toman el sentido de una experiencia para reflexionar en ésta y pensar sobre la misma

- 3. Conceptualización y Generalización (eso significa).- Forman parte de esta fase la generalización y evaluación de lo aprendido, lo cual es una oportunidad para que los estudiantes se cuestionen. El docente debe incentivar a los estudiantes a que formulen definiciones y expliquen conceptos en sus propias palabras. La idea es que los alumnos deben intentar formular conceptualizaciones.
- 4. Aplicación (¿y ahora qué?).- Prueba límites y contradicciones del entendimiento de los estudiantes. Propicia con ideas, relaciones, conexiones, que los alumnos estén interesados en desarrollar sus propias aplicaciones y con ello demuestren que pueden aplicar lo aprendido y diseñar sus propias exploraciones del tema. Arma situaciones donde los alumnos tengan que encontrar información no disponible en textos escolares. "Respeta el que los alumnos organicen y sinteticen su aprendizaje en alguna forma personal y significativa. (GIMENO, J. y PÉREZ, A. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.)

Los círculos de aprendizaje son en sí una modalidad de trabajo que permite al docente analizar su práctica y ampliar sus posibilidades de desempeño profesional. Pueden desarrollarse tanto dentro del propio grupo como con otros grupos, de la misma escuela o de otras escuelas. Para los alumnos significa trabajar en un ambiente colaborativo con compañeros de diversos contextos (barrios, regiones; países), dando por supuesto su lugar a las experiencias presenciales de la propia aula; todo esto proporciona un

panorama más amplio en relación con las condiciones a las que están acostumbrados en sus aulas. El trabajo del docente se organiza en torno a seis fases de interacción del Círculo:

- 1- Preparándose para el Círculo
- 2- Apertura del Círculo
- 3- Planificación de los Proyectos
- 4- Intercambio del Trabajo de los Participantes
- 5- Publicación del Círculo
- 6- Cierre del Círculo

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables. Lo que hace este método es minimizar la influencia de la subjetividad del investigador; este método estuvo presente durante todo el proceso investigativo, y permitió obtener resultados veraces, llegar a conclusiones correctas y proyectar procesos metodológicos y acciones con sustento científico y técnico.

INDUCTIVO.- Es un método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Se trata del método, que se caracteriza por cuatro etapas básicas: la observación y el registro de todos los hechos: el análisis y la clasificación de los hechos; la derivación inductiva de una generalización a partir de los hechos; y la contrastación. Permitió problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas para obtener información clara y específica gracias a la observación en la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco lo cual sirvió para fundamentar el marco teórico.

DEDUCTIVO.- La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como valederos,

para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez; este método se lo aplicó en la elaboración de las técnicas e instrumentos y registro de observación, que permitieron la recolección de datos a través de la investigación de campo.

ANALÍTICO-SINTÉTICO.- En general, las proposiciones analíticas son aquellas cuyo valor de verdad puede ser determinado en virtud del significado de los términos involucrados, y las proposiciones sintéticas son aquellas que para determinar su valor de verdad, requieren algún tipo de contrastación empírica. A través de este método se logró la descomposición del objeto de estudio; lo cual posibilitó el análisis de la problemática, del marco teórico y así establecer las conclusiones, las recomendaciones y la elaboración del informe final.

MODELO ESTADÍSTICO.- A través del cual se expuso los resultados mediante la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, lo que permitió hacer el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA.- Estuvo dirigida a los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Se aplicó a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para determinar el Aprendizaje

POBLACIÓN

La población estuvo constituida por niñas y niños; y los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica

Escuela "Luis Rivadeneira Escobar"					
PARALELOS	NIÑOS Masculino Femenino		TOTAL	PADRES	
				DE FAMILIA	
А	17	11	28	28	
В	11	16	27	27	
TOTAL	28	27	55	55	

Fuente: Registro de Asistencia y Matrícula de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar"

Autor: Isabel Abad

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA
DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL
BÁSICA, DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" PARA
CONOCER LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

1. -¿Marque con una X los alimentos que su hijo consume?

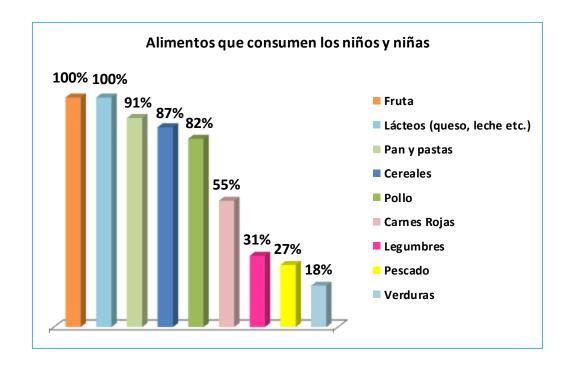
CUADRO N° 1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Verduras	10	18%
Pollo	45	82%
Fruta	55	100%
Pescado	15	27%
Carnes rojas	30	55%
Cereales	48	87%
Lácteos (queso, leche etc.)	55	100%
Legumbres	17	31%
Pan y pastas	50	91%

 $\textbf{Fuente:} \ \, \textbf{Encuesta a los Padres de Familia} \ \, \textbf{de Preparatoria, Primer Grado de E.G.B.}$

Investigadora: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 1



El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras.

Los alimentos que los niños consumen diariamente son muy importantes para que su organismo se mantenga vivo con mucha energía y saludable; dependiendo estos se aportará a su cuerpo calorías y nutrientes como: Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua. Los mismos que se encuentran en alimentos como: frutas, verduras, pan, pasta, cereales, pollo, carnes rojas, legumbres, pescado, y verduras. Una forma de saber la adecuada alimentación que debemos realizar al día es guiarnos a

través de la Pirámide Nutricional, recomendada por organismos Internacionales para obtener una alimentación equilibrada.

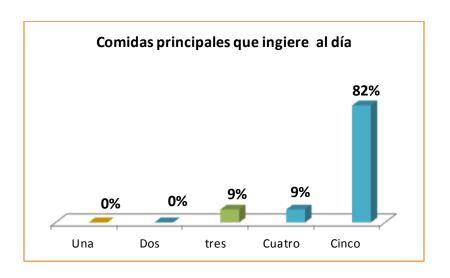
2. - ¿Cuántas comidas ingiere el niño al día?

CUADRO N° 2

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una	0	0%
Dos	0	0%
tres	5	9%
Cuatro	5	9%
Cinco	45	82%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E.G.B. Investigadora: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 82% de padres encuestados manifiestan que los niños y niñas ingieren cinco comidas al día y el 9% de tres a cuatro midas.

Es importante que los niños y niñas realicen tres comidas principales al día y dos refrigerios entre las comidas para mantener el equilibrio de sus energías durante el día. Los niños deben consumir leche y quesito diariamente, carne dos veces al día como mínimo, ya sea carne de res, cerdo, pescado, pollo, conejo, ternera, dos frutas mínimo día, preferiblemente entera, un tazón de verduras al día, principalmente: verduras de colores llamativos como tomate, zanahoria, ya que contienen mayor contenido de vitaminas como la vitamina A, las verdes contienen mayor contenido de vitamina C y fibra. No es recomendable la ingesta de comida chatarra entre cada comida y mucho menos a cada rato ya que esto contribuye al sobre peso corporal. Existen tres tiempos de comida que no debe omitir el niño por salud, es decir siempre debe desayunar, almorzar y cenar. Saltearse uno de ellos es un mal hábito de alimentación que se debe erradicar ya que esto constituye un peligro para el buen estado de salud.

3.- ¿Qué acostumbran desayunar diariamente su hijo/a?

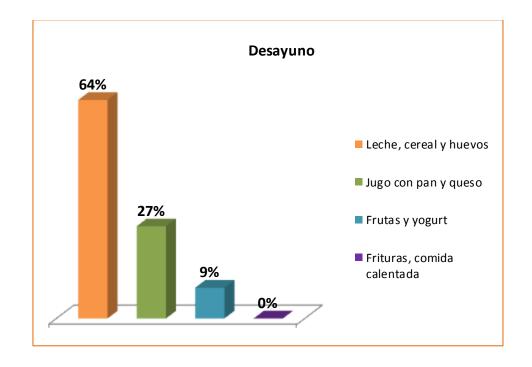
CUADRO N° 3

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leche, cereal y huevos	35	64%
Jugo con pan y queso	15	27%
Frutas	5	9%
Frituras, comida calentada	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B.

Investigadora: Isabel Abad

GRÁFICO N° 3



El 64% de padres encuestados manifiestan su hijo acostumbra a desayunar leche, cereal y huevos; el 27% jugo con pan y queso; el 9% frutas y yogurt.

El desayuno es la comida más importante del día. Comer un saludable, desayuno equilibrado es la mejor manera para saltar comience su día. Su cuerpo se ayuna durante ocho horas, mientras que está durmiendo. Obtener el cerebro y el cuerpo moviéndose por tener esa primera comida del día. Un desayuno saludable debe incluir un lácteo o derivado (leche, yogur o queso), un cereal (pan, galletas o cereales) y una fruta en porción o jugo. Un ejemplo podría ser cereales con yogur y fruta picada o sándwiches de queso con jugo de naranja.

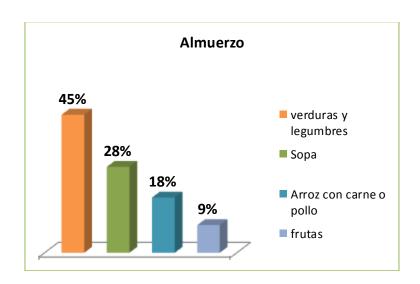
4.- ¿Qué acostumbran comer en el almuerzo?

CUADRO Nº 4

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Verduras y legumbres	25	45%
Sopa	15	28%
Arroz con carne o pollo	10	18%
frutas	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 45% de padres de familia encuestados manifiestan que acostumbran almorzar verduras y legumbres; el 28% sopa; el 18% arroz con carne o pollo; el 9% frutas.

El almuerzo es el tiempo de comida más completo, ya que incluye en la mayoría de los casos todos los grupos de alimentos, fruta, carnes, cereales, verduras, leguminosas, la grasa y el dulce. Se recomienda para mantener un peso saludable una porción abundante de verdura al almuerzo y una porción moderada de cereal (arroz o pasta), que las carnes sean magras (sin grasa visible), las leguminosas como frijol o lenteja son una opción en caso de tener buen apetito, pues son fuente de proteína vegetal y fibra.

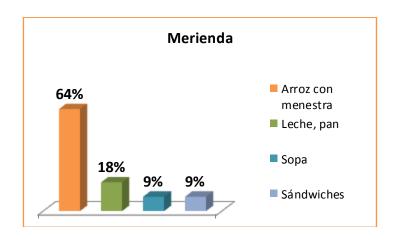
5.- ¿Qué acostumbran servirse en la merienda su hijo/a?

CUADRO N° 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Arroz con menestra	35	64%
Leche, pan	10	18%
Sopa	5	9%
Sándwiches	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B Investigadora: Isabel Abad

GRÁFICO N° 5



El 64% de padres encuestados manifiestan que en la merienda se sirven arroz con menestra; el 18% leche y pan; el 9% sopa; el 9% sándwiches.

La merienda debe ser más liviana en tamaño y variedad de alimentos, debemos tratar de cenar temprano por lo menos 2 a 3 horas antes de acostarnos, ya que al finalizar el día nuestro metabolismo es más lento y no podemos asimilar los alimentos de igual manera, de acuerdo con los gustos y hábitos una cena puede ser por ejemplo un sándwiches de jamón y queso con un jugo o sorbete natural o algo más completo como una porción de pechuga asada, ensalada de vegetales, puré y jugo de fruta, o solo un picado de fruta con yogur; todo de acuerdo con tus hábitos y patrones alimentarios, en porciones más pequeñas para favorecer su digestión.

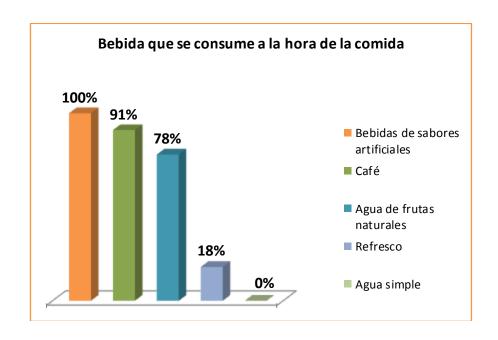
6.- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

CUADRO Nº 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bebidas de sabores artificiales	55	100%
Café	50	91%
Agua de frutas naturales	43	78%
Refresco	10	18%
Agua Simple	0	0%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B Investigadora: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 6



El 100% de padres encuestados manifiestan que la bebida que consumen a la hora de la comida es bebidas de sabores artificiales; el 91% café; el 78% agua de frutas naturales; el 18% refresco.

Las bebidas con la que acompañamos cada comida son muy importante para la alimentación; es recomendable preferir las bebidas naturales; así por ejemplo para el desayuno jugo de frutas o leche; para el almuerzo refresco de fruta o agua pura; para la merienda guas aromáticas; se debe tomar en cuenta que las bebidas artificiales contienen muchos azucares y colorantes que afectan la salud.

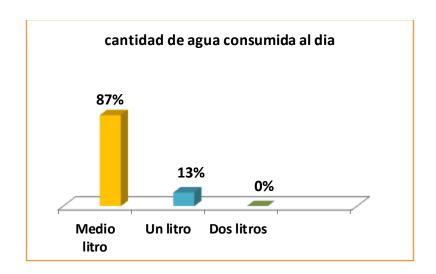
7.- ¿Cuánta agua acostumbra tomar en el día?

CUADRO N°7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Medio litro	48	87%
Un litro	7	13%
Dos litros	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 87% de padres encuestados acostumbran a beber al día medio litro de agua; el 13% un litro de agua.

Se debe beber de 1,5 a 2 litros diarios de agua, y si es verano y practica ejercicio, ingerir un aporte extra de líquido sin esperar a que la sed le avise. El agua es un alimento verdaderamente extraordinario y esencial para la vida: el

agua regula nuestra temperatura, lubrica nuestras articulaciones y contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo mediante la rigidez que proporciona a los tejidos, debido a que este preciado líquido no es comprimible. Además, una correcta hidratación contribuye a mantener la piel tersa y joven, ya que la deshidratación aguda o crónica provoca que la piel se arrugue y resquebraje con facilidad.

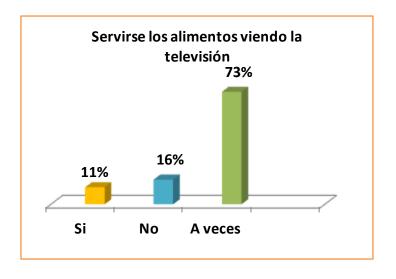
8.- ¿Acostumbra servirse los alimentos viendo la televisión?

CUADRO Nº 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	11%
No	9	16%
A veces	40	73%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E. G.B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 8



El 73% de padres encuestados manifiestan que a veces se sirven los alimentos viendo la televisión; el 16% no; y el 11% sí.

El comer viendo televisión quita la posibilidad de que la familia comparta un momento de comunicación y diálogo; ya que la mesa es un lugar de reunión familiar más dentro de la casa en donde todos interactúan. Del mismo modo la mayoría de personas al ver televisión acostumbran a ingerir comida chatarra en grandes cantidades y esto conlleva a la obesidad, con el riesgo de sufrir desnutrición y problemas cardiovasculares.

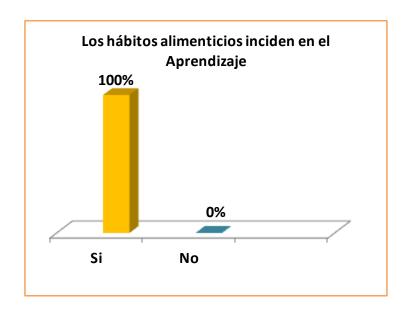
9.- ¿Considera usted que los Hábitos Alimenticios incide en el Aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica?

CUADRO N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	55	100%
No	0%	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E.G.B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 9



El 100% de padres encuestados manifiesta que los hábitos alimenticios inciden en el Aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica

La alimentación es clave para su óptimo desarrollo, crecimiento y un buen rendimiento académico. Los buenos hábitos alimenticios son claves para que los niños y niñas obtengan los nutrientes necesarios que optimicen su energía y por ende alcancen los aprendizajes requeridos para su edad. Los niños en su etapa de estudio se vuelven muy selectivos con las comidas y no se alimentan adecuadamente, por lo que componen una población vulnerable al padecimiento de anemia al carecer de las cantidades indispensables de Hierro y Ácido Fólico.

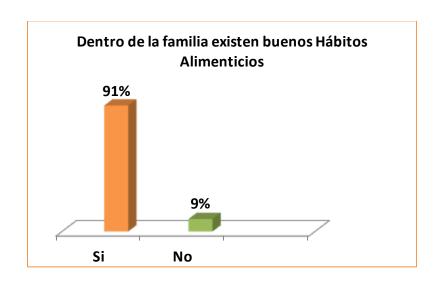
10.- ¿Considera usted que dentro de su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permitan a su hijo o hija llevar una dieta balanceada?

CUADRO Nº 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	50	91%
No	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de E.G.B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permiten a su hijo o hija llevar una dieta balcanizada.

Los buenos hábitos alimenticios son fundamentales desde la temprana infancia y adolescencia de los niños y niñas, ya que la alimentación de nuestros hijos va determinar numerosos aspectos del organismo y de su funcionamiento en un futuro. Que se alimenten correctamente es esencial para que crezcan de forma sana y sean unas personas totalmente saludables. Esta tarea es un trabajo fundamental de los padres, que son los que deben velar por la alimentación de sus hijos, y proporcionarles una dieta balanceada acorde a su edad y capacidades.

RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" PARA DETERMINAR EL APRENDIZAJE

DÍA LUNES

EJE DE APRENDIZAJE: Desarrollo Personal y Social

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Identidad y Autonomía

DESTREZA: Reconocer sus características físicas desde la observación, identificación, descripción y valoración del cuidado de su cuerpo.

Actividad: Identifica y une el sentido con el objeto que se relaciona

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



















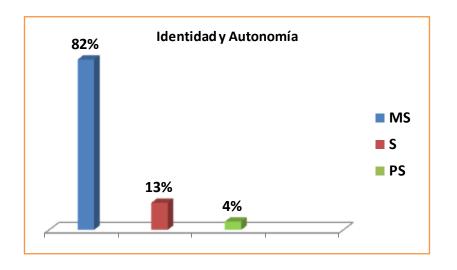


CUADRO N° 11

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Identifica y une cinco sentidos con			
los objetos que se relacionan	MS	45	82%
correctamente.			
Identifica y une tres o cuatro			
sentidos con los objetos	S	7	13%
correspondientes.			
Identifica y une menos de tres			
sentidos con los objetos	PS	2	4%
correspondientes.			
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 11



El 82% de niños y niñas observados identificaron y unieron cinco sentidos con los objetos que se relacionan correctamente equivalente a Muy Satisfactorio; el 13% identificaron y unieron tres o cuatro sentidos con los objetos correspondientes equivalente Satisfactorio; y el 4% identificaron y unieron menos de tres sentidos con los objetos correspondientes equivalente es Satisfactorio.

La Identidad y Autonomía permite al niño conocerse a sí mismo, descubriendo sus características personales; descubrir poco a poco sus posibilidades y limitaciones, respetar a otras personas, no discriminándolas por razón de sexo u otro rasgo diferenciador, descubrir sus propios sentimientos y necesidades y respetar los de los otros, adecuar su conducta a

otros niños y adultos y adquirir hábitos de higiene y bienestar corporal; todo esto a través de la relación con el medio y las personas que le rodean.

DÍA MARTES

EJE DE APRENDIZAJE: Desarrollo Personal y Social

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Convivencia

DESTREZA: Diferenciar modelos positivos y negativos de comportamiento para convivir adecuadamente

Actividad: Diferencia y encierra los niños y niñas que tienen comportamientos positivos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones











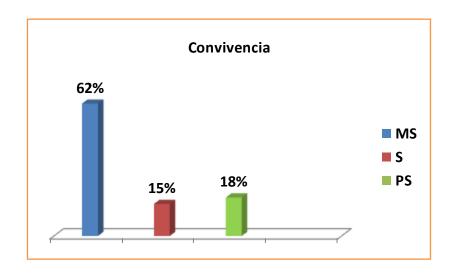


CUADRO N°12

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Diferencia y encerrar 3 comportamientos positivos de los niños y niñas correctamente	MS	37	62%
Diferencia y encierra 2 comportamientos positivos	S	8	15%
No diferencia comportamientos positivos de los negativos.	PS	10	18%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 62% de niños y niñas observados diferenciaron y encerraron 3 comportamientos positivos de los niños y niñas correctamente equivalente a Muy Satisfactorio; el 18% no diferenciaron comportamientos positivos de los

negativos equivalente a Poco Satisfactorio; y el 15% diferenciaron

encerraron 2 comportamientos positivos equivalente a Satisfactorio.

El componente de convivencia contribuye al desarrollo de la personalidad del

niño, es decir que se fortalece el saber ser dentro de su formación integral. Es

prioritario desarrollar en el niño su propia identidad y auto reconocimiento, lo

que le permitirá relacionarse con los demás y sentirse parte de la sociedad.

Por esta razón, es importante que el docente propicie un ambiente de

seguridad. Para lograr un ambiente de armonía, convivencia e interacción en

la familia, escuela y comunidad es necesario que los estudiantes compartan

sus emociones, sentimientos e intereses y se evidencie la práctica de valores

diario convivir. Es conveniente recordar que el aprendizaje es un en el

proceso personal y constante, que involucra a la familia, a la sociedad y a las

instituciones educativas.

DÍA MIÉRCOLES

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Descubrimiento y Comprensión

У

del medio Natural y Cultural

DESTREZA: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos

nutritivos en el diario vivir.

Actividad: Identificar y encerrar los alimentos nutritivos

50

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones















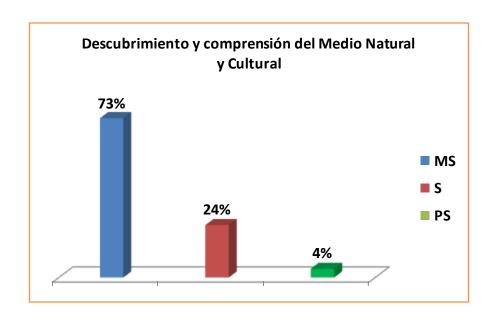


CUADRO N°13

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Identifica y encierra 4 alimentos nutritivos correctamente	MS	40	73%
Identifica y encierra de 2 a 3 alimentos nutritivos	S	13	24%
Identifica y encierra un alimento nutritivo	PS	2	4%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E.G. B **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 13



El 73% de niños y niñas observados identificaron y encerraron 4 alimentos nutritivos correctamente equivalente a Muy Satisfactorio; el 24% identificaron y encerraron de 2 a 3 alimentos nutritivos equivalente a Satisfactorio; el 4% identificaron y encerraron un alimento nutritivo equivalente a Poco Satisfactorio.

El descubrimiento y comprensión del medio natural, y cultural pretende que niños y niñas manifiesten su curiosidad, exploren, se motiven a hacer preguntas, a buscar respuestas; desarrollen su capacidad de hacer predicciones y puedan generar explicaciones acerca del mundo en que viven, basadas en sus propias observaciones y experiencias. Lo Natural se orienta al estudio de la naturaleza con una mirada científica, centrada en temas como la diferenciación entre seres vivos u organismos y objetos inertes; la interacción de los organismos entre sí y con su hábitat; el reconocimiento y valoración de la diversidad biológica, su respeto y cuidado.

A nivel Cultural: se abordan aspectos del funcionamiento y organización de la sociedad; el fortalecimiento de la identidad personal y nacional; las relaciones entre los seres humanos; el reconocimiento y respeto por la diversidad social y cultural, lo que implica aceptar que la experiencia humana es vasta y de una riqueza infinita y, por último, la comprensión del sentido del tiempo y de la ubicación espacial.

DÍA JUEVES

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Relaciones Lógico-

Matemáticas

DESTREZA: Identificar los colores rojo, amarillo y azul en objetos del entorno

Actividad: Identificar los objetos y pintarlos con el color rojo, amarillo y azul

según corresponda

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones

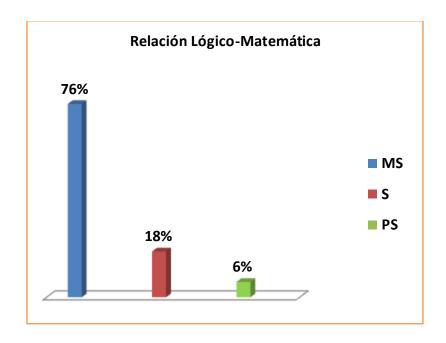


CUADRO N°14

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Identifica y pinta correctamente seis objetos.	MS	42	76%
Identifica y pinta correctamente cuatro objetos.	S	10	18%
Identifica dos objetos y pinta del color que corresponde.	PS	3	6%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E. G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº14



El 76% de niños y niñas observados identificaron y pintaron correctamente seis objetos equivalente a Muy Satisfactorio; el 18% identificaron y pintaron correctamente cuatro objetos equivalente a Satisfactorio; el 6% identificaron dos objetos y pintaron del color que corresponde equivalente a Poco Satisfactorio.

El enfoque didáctico de las relaciones lógico- matemáticas en Preparatoria, Primer Grado de Educación, está sustentada en el hecho de que los niños y niñas construyen ciertas nociones matemáticas a partir de la interacción con su entorno y con los adultos que las utilizan, razón por la cual es necesario considerar estas en los intercambios educativos formales y no formales.

Los procesos matemáticos básicos que debe abordar el/la docente, incluyen: espacio, nociones, formas geométricas, la medida y sus magnitudes (peso, capacidad, tiempo, longitud), y la serie numérica. La propuesta expresa la necesidad de platearles a los y las estudiantes problemas sencillos que, en combinación con lo lúdico, se conviertan en situaciones didácticas que generen conflictos cognitivos superables, que garanticen la motivación del niño/a y la construcción de saberes.

DÍA VIERNES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y Expresión Oral

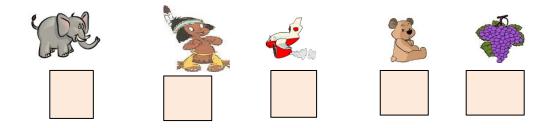
y Escrita

DESTREZA: Comprender el sonido inicial de los dibujos

Actividad: Dibujar en el recuadro la vocal inicial que le corresponde a cada

uno de los gráficos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones

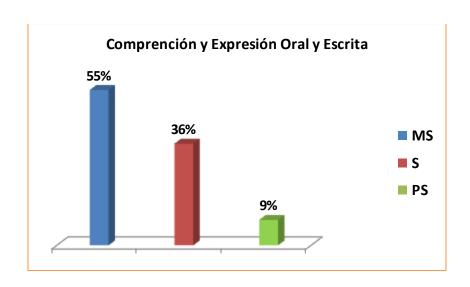


CUADRO N°15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Dibuja las cinco vocales que corresponden a cada gráfico	MS	30	55%
Dibuja tres vocales que corresponde a cada gráfico	S	20	36%
Dibuja menos de tres vocales que corresponden a cada gráfico	PS	5	9%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E.G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de niños y niñas observados dibujaron las cinco vocales que corresponden a cada gráfico equivalente a Muy Satisfactorio; el 36% dibujaron tres vocales que corresponden a cada gráfico equivalente a

Satisfactorio; el 9% dibujaron menos de tres vocales que corresponden a

cada gráfico equivalente a Poco Satisfactorio.

La expresión y comprensión oral y escrita atiende a las cuatro destrezas

básicas en el Área de Lengua (hablar, escuchar, leer y escribir) y los cuatro

planos o aspectos del lenguaje (fonético, semántico, sintáctico y pragmático).

La expresión oral puede ser espontánea, pero también producto de una

preparación rigurosa. En la escuela se debe promover las dos formas de

expresión, de acuerdo al grado en que se ubiquen los estudiantes. Habría que

empezar por las experiencias más próximas al niño, es decir, por los diálogos,

mediante el trabajo por pareja; luego pasaríamos a las comunicaciones

plurales, la expresión oral en grupo; para que el niño adquiera actitudes de

respeto por el otro que está hablando; y por último introducir las

comunicaciones singulares, la exposición orla individual.

DÍA LUNES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y Expresión

Artística

DESTREZA: Representar creativamente situaciones reales o imaginarias

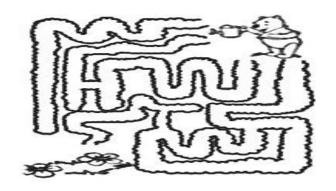
desde la utilización de las técnicas grafoplásticas

Actividad: Corrugar papel de colores y pegar sobre el camino que conduce

al osito a regar las flores.

Materiales: Hoja pre-elaborada, goma, papel de colores

57

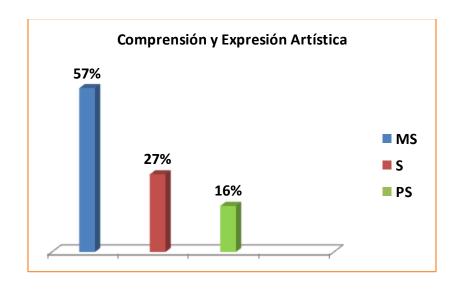


CUADRO N°16

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Corruga y pega papel en todo el camino	MS	31	57%
Corruga papel y pega hasta la mitad del camino	S	15	27%
Corruga el papel pero no pega en el camino	PS	9	16%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E.G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 16



El 57% de niños y niñas observados corrugaron y pegaron papel en todo el

equivalente a Muy Satisfactorio; el 27% corrugaron camino

hasta la mitad del camino y su calificación es de Satisfactorio; el pegaron

16% corrugaron el papel pero no pegaron en el camino equivalente a Poco

Satisfactorio.

En el ámbito educativo la comprensión y expresión artística, es el pilar en la

formación integral del alumno y en la que se conjugan elementos como lo

emocional, lo afectivo, lo sensorial y lo intelectual; todos ellos intervienen en el

desarrollo de distintas capacidades entre las que destaca la creatividad. Ésta

a su vez se manifiesta a través de distintas actividades, como el dibujo, la

pintura, las técnicas grafoplasticas, la cerámica, etc. las que permiten crear,

inventar, imaginar. Es un medio para expresar lo que se lleva dentro, de

afirmar la propia identidad y de tomar iniciativas; es una fuente desarrollo

personal y social. El niño expresa lo que a veces no sabe decir.

DÍA MARTES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Expresión Corporal

59

DESTREZA: Identificar las posibilidades de movimiento de las distintas articulaciones

Actividad: observa e lmita las posiciones que realizan los niños

Materiales: láminas

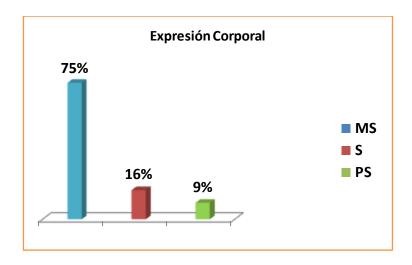


CUADRO N°17

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Realiza correctamente cuatro posiciones que se muestran en la lámina	MS	41	75%
Realiza correctamente dos o tres posiciones que se muestran la lámina	S	9	16%
lmita una posición de las que se muestran en la lamina	PS	5	9%
TOTAL		55	100

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E.G. B. **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 17



El 75% de niños y niñas observados realizaron correctamente cuatro posiciones que se muestran en la lámina equivalente a Muy Satisfactorio; el 16% realizaron correctamente dos o tres de las posiciones que se muestran en la lámina equivalente a Satisfactorio; el 9% imitaron una posición que se muestran en la lámina equivalente a Poco Satisfactorio.

La expresión corporal constituye una de las formas más universales de comunicación y comprensión de los niños y niñas. Destaca en ellos su capacidad de expresar estados anímicos a través del movimiento de forma instantánea. En ella, se reúnen al igual que en los medios audiovisuales, la visión y el sonido: Las artes plásticas y la música. El movimiento es fundamental para fortalecer en los niños/as sus capacidades cognitivas y para que tengan un crecimiento más sano tanto en el nivel físico como mental. Sin embargo hoy día cuesta mucho que los niños/as practiquen su cinética

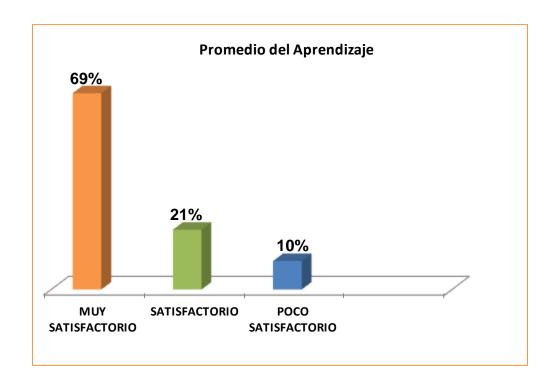
corporal, pues ya no es posible que jueguen solos al aire libre, los padres y madres se encuentran ocupados trabajando y no encuentran momentos para dedicarse a jugar con ellos, y no podemos dejar de mencionar la influencia de la televisión y los juegos electrónicos que provocan sedentarismo y aletargamiento. Por tal motivo es de vital importancia que dentro del campo educativo se estimule esta área en forma permanente como medio para el desarrollo integral del niño.

RESUMEN DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN CUADRO Nº 18

ACTIVIDADES	MS		S		PS	
	F	%	F	%	F	%
Identidad y Autonomía	45	82%	7	13%	2	4%
Convivencia	37	62%	8	15%	10	18%
Descubrimiento y						
Comprensión del Medio	40	73%	13	24%	2	4%
Natural y Cultural						
Relación Lógico-matemática	42	76%	10	18%	3	6%
Comprensión y Expresión	31	57%	15	27%	9	16%
Artística						
Comprensión y Expresión Oral	30	55%	20	36%	5	9%
y Escrita						
Expresión Corporal	41	75%	9	16%	5	9%
PROMEDIO		69%		21%		10%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de E.G. B **Investigadora**: Isabel Abad

GRÁFICO Nº 18



El 69% de niños y niñas observados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio.

El Aprendizaje es un establecimiento de nuevas relaciones temporales, constituye progresos conseguidos en cierto tiempo que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas; a través del currículo de educación se exponen destrezas y objetivos de aprendizaje, que propician el desarrollo integral de los niños y niñas.

g. DISCUSIÓN

Con la finalidad de comprobar el primer objetivo planteado: Conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013. En la presente investigación se recolectó información a través de una encuesta a los padres de familia. Y tomando como referencia la pregunta 1.- ¿Marque con una X los alimentos que su hijo consume? Se obtuvo los siguientes resultados:

El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, lo que les permite mantener una alimentación variada y nutritiva para su edad. Del mismo modo El 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permiten a su hijo o hija llevar una dieta balcanizada.

Para fundamentar este trabajo investigativo y comprobar el segundo objetivo planteado: Determinar el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013. Se aplicó la Guía de Observación a los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica para determinar el Aprendizaje y se obtuvo los

siguientes resultados: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio.

Por lo que al culminar la investigación se puede determinar que los Hábitos Alimenticios inciden en el Aprendizaje; ya que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje; por lo que se acepta el objetivo planteado.

h. CONCLUSIONES

- ❖ El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, lo que les permite mantener una alimentación variada y nutritiva para su edad. Del mismo modo El 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos.
- ❖ De acuerdo a los resultados de la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas se llega a la conclusión de que: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio, por lo que se puede determinar que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje.

i. RECOMENDACIONES

- ❖ A los Padres de Familia de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica, para que practiquen buenos hábitos alimenticios; proporcionando a los niños y niñas alimentos variados y a las horas adecuadas, inculcando el hábito de consumir mucha agua durante el día y evitar el exceso en el consumo de golosinas; para que de este modo su cuerpo reciba los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, y el agua suficiente que le den energía para realizar sus actividades diarias, además sería importante que los padres de familia reciban talleres de capacitación, para que se puedan guiar sobre una alimentación balanceada para sus hijos y concientizando de la importancia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje delos mismos.
- ❖ A las maestras para que ayuden a mejorar el Aprendizaje de los niños y niñas a través de actividades dirigidas en los componentes de aprendizaje donde presentan bajo rendimiento; tomando como base el desarrollo del pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del empleo de métodos participativos de aprendizaje, para ayudar al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que propone el perfil de salida de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Araujo Carrillo M. (2002). Causas y Nutrición en el desarrollo. Editora
 Nacional . Artículos Académicos para hábitos Alimenticios en las Escuelas
 versión accesible Konsumer Eroski.
- ATO, M. (1996). Rasgos de un buen aprendizaje. Texto Juan Ignacio Pozo Municio. Aprendices y Maestros. Capítulo 3. Madrid: Alianza Editorial.
- AUSUBEL, D., NOVAK, J. D. y HANESIAN, H. (1968). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976.
- BOWER, G. HILGARD, E. (1989) Teorías del Aprendizaje. México: Trillas.
- CONTRERAS, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona.
- Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Eitorial Serie Ruise
- GALLEGO, D. (2000). Aprendizaje y Ordenador. Madrid: Editorial Dikisnon
- GALLEGO, D.; Honey, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje:
 Procedimientos de diagnóstico y mejora. Bilbao: Ediciones Mensajero
- GARCÍA, J. (2006) Tecnologías de la Información y Comunicación en la Formación del Profesorado.
- GIMENO, J. y GÓMEZ, A. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.
- GIORGIO, A: (2000). Mecanismos de aprendizaje. Clinic Nazionale di Minibasket. Treviso, junio 2000

- HAMMERLY, M. (2000). Viva más y mejor alimentándose correctamente, I,
 Il Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.
- HERNÁNDEZ, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación.
 Madrid: Paidós.
- ISSACS, N. (2004) Editora Psique. Conflictos en los Hábitos Alimenticios.
- ISSELBACHER, W.(1985) PRINCIPIOS DE MEDICINA INTERNA de Harrison. Editorial McGraw Hill 14ª Edición. Cap. 72 y 73, pág 505-512.
- MEDINA. R, DAPCICH V.(1999): Evaluación del estado nutricional. En:
 Muñoz
- MUÑOZ M, ARANCETA J, GUIJARRO, J.L, (2004): editores. Libro Blanco de la alimentación de los Niños. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana pag. 45-51
- RAMOS, G. R. (1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1° edición, Ed. El manual moderno.
- Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. Medición del Estado Nutricional. (1998): Pag 2
- ROSALES, F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.
- Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios

Sitios de Internet

- es.wikipedia.org/wiki/Nutrición
- www.monografias.com > Salud > Nutrición
- http.www.enseñanza-aprendizaje/20/ edip/com

- http://www.edufuturo.com/educación
- www.monografias.com>Educacion
- es.wikipedia.org/wiki/Tipos_de_aprendizaje
- Concepto de hábitos alimenticios Definición en DeConceptos.com http://deconceptos.com/ciencias-naturales/habitos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

TEMA:

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013".

Proyecto de Tesis previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

ISABEL ABAD ALBERCA

LOJA – ECUADOR

2012

a. TEMA

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DEL VERGEL, DEL CANTÓN PALANDA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE; PERIODO LECTIVO 2012-2013".

b. PROBLEMÁTICA

La educación constituye una de las claves del ascenso social, y un factor de justicia en la distribución de oportunidades, sin embargo, falta mucho para obtener una educación equitativa y de calidad que mejore las condiciones de vida de los grupos socialmente desfavorecidos; pues no siempre el sistema socioeconómico del país logra abarcar la gran demanda de necesidades en el sector educativo, descuidando los centros educativos principalmente los lugares fronterizos; ya que aún no existe una verdadera descentralización de los recursos.

En nuestro país existen muchos factores que coadyuvan a que los niños y niñas no tengan acceso a la educación; o que no puedan rendir lo esperado en las actividades académicas; así por ejemplo cada vez es más frecuente observar los problemas que trae como consecuencia la poca importancia que se le da a los hábitos alimenticios especialmente en la edad infantil: así pues es común observar niños con bajo peso o con sobrepeso; así mismo estos presentan problemas al realizar actividades cotidianas; y suelen tener dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.

De igual manera en la provincia de Zamora Chinchipe específicamente la parroquia San Francisco aún son evidentes problemas de mal nutrición en los niños y niñas; ya sea por los malos hábitos alimenticios que derivan de problemas socioeconómicos o culturales, ingesta de comida de poca calidad

de nutrientes; como la comida chatarra y el desconocimiento de cómo llevar una dieta sana y balanceada; han ocasionado que la desnutrición gane terreno afectando principalmente el desempeño de los niños y niñas dentro de sus actividades académicas. La adquisición de Aprendizajes en los primeros años de vida del niño son claves para que este se desenvuelva y se adapte de manera adecuada al medio que le rodea y de igual manera pueda cumplir con los propósitos que se plante en su vida futura; sin embargo para que el niño pueda aprender se necesita de una serie de factores determinantes y entre ellos está que este tenga un buen estado de salud y una nutrición adecuada para que pueda sentirse física y mentalmente activo.

La Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel cuenta con diez profesores y un total de alumnos de 160; en Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica; existen dos parales con un total de 55 alumnos; en esta escuela existen un total de diez aulas, tiene un amplio comedor, sala de computación, y se dan áreas especiales como cultura física y cuando existe el contrato del maestro se da inglés.

Adentrándonos a la problemática de nuestro tema se puede evidenciar que los niños muestran algunas de las características físicas que son síntomas de una mal nutrición producto de los malos hábitos alimenticios; y es que por ser una parroquia muy alejada; donde no se cuenta con los servicios básicos necesarios y el acceso vial es dificultoso; las familias no pueden

sistematizar una acertada orientación en una correcta alimentación de los niños, niñas; de su lado, por lo que; en una primera observación se pudo notar que a la mayoría de los niños y niñas, presentan dificultades en el aprendizaje como: falta de atención, concentración y retención de los contenidos dictados por sus maestras.

Además; a decir de la maestras los niños y niñas con frecuencia no asisten a clases por diversos síntomas provocados por la incidencia de enfermedades frecuentes como dolores de estómago, cefaleas, parasitosis y otras que han afectado a los niños y niñas, como consecuencia de una deficiencia nutricional como consecuencia de los malos hábitos en la alimentación.

Por lo expuesto se plantea el problema de investigación en los siguientes términos: ¿De qué manera inciden los Hábitos Alimenticios en el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la parroquia San Francisco del Vergel, del cantón Palanda provincia de Zamora Chinchipe; periodo lectivo 2012-2013?

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo denominado: "Los Hábitos Alimenticios y su incidencia en el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013". Está basada en los referentes teóricos que hacen referencia a los aspectos relacionados con los Hábitos Alimenticios, y el Aprendizaje; los mismos que permitirán obtener resultados que establezcan la interrelación entre las dos variables propuesta en este tema.

El presente tema de investigación es relevante; ya que contribuye a determinar la importancia de los Hábitos Alimenticios la de los niños y niñas de 5 y 6 años para el Aprendizaje; haciendo un enfoque sobre los los alimentos nutritivos y una dieta balanceada para los niños de esta edad lo que ayudará a padres de familia y maestro a solucionar en gran parte la problemática plateada.

La originalidad del trabajo investigativo es posible gracias a que por primera vez se llevará una investigación referente a esta problemática; por lo que la comunidad educativa se muestra muy interesada en los resultados que se obtendrá de la misma.

El trabajo investigativo es posible realizarlo; ya que se cuenta con los recursos económicos y la apertura institucional necesaria para la realización de todo el proceso investigativo, además de la acertada orientación de las tutoras de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la Universidad Nacional de Loja.

Del mismo modo el trabajo investigativo, a más de ser un requisito necesario para la obtención del título profesional de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia; servirá como medio de consulta para todos los que se interesen por el problema planteado.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013.
- Determinar el Aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco del Vergel, del Cantón Palanda Provincia de Zamora Chinchipe; Periodo Lectivo 2012-2013

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Concepto
- Generalidades
- Importancia de los Hábitos Alimenticios en los Niños y Niñas
- Características de una Buena y una Mala Alimentación en los Niños y
 Niñas de 5 y 6 Años
- Modelos de Malos Hábitos Alimenticios
- Modelos de Buenos Hábitos Alimenticios
- Los Principales Nutrientes para el desarrollo del Niño y sus Funciones
- Una Alimentación Balanceada para Niños y Niñas de 5 a 6 Años
- Elementos de los Hábitos Alimenticios Saludables
- Los Malos Hábitos Alimenticios Provocan Desnutrición y Bajo Rendimiento
 Escolar en los Niños y Niñas de 5 a 6 años
- Los Hábitos Alimenticios y su incidencia con el Aprendizaje de los Niños y
 Niñas de Primer Grado de Educación General Básica

APRENDIZAJE

- Concepto
- Generalidades
- Importancia del Aprendizaje en la Edad Infantil
- Características del Aprendizaje en Niños y Niñas de 5 y 6 Años
- Tipos de Aprendizaje
- Factores que Influyen en el Aprendizaje
- Condiciones para que el Niño Pueda Aprender
- Círculo del Aprendizaje

e. MARCO TEÓRICO

HÁBITOS ALIMENTICIOS

CONCEPTO

"Los Hábitos Alimenticios son costumbres familiares referentes a la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita. Consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores"².

Los hábitos alimenticios son adquiridos a lo largo de la vida; estos influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

.... Divi Davata a la E 76

² Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición

GENERALIDADES

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud. Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

"La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos vida. Muchas enfermedades de comunes sus síntomas У frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud."3

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. El antiguo dicho "Se es lo que se come" es cierto, por supuesto; pero se puede cambiar un poco para que diga "Se es y se debe ser lo que se come". La buena nutrición es esencial para la obtención y el mantenimiento de una buena salud.

Medina Mesa R, Dapcich V. Evaluación del Estado Nutricional. Pág. 54

Una buena alimentación en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental. La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo. Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario.

El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad. Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo.

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, "una alimentación sana facilita el

desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

Durante la edad escolar se produce una maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria, así como una disminución de las necesidades de energía por kg. de peso, con relación a períodos anteriores, que condicionan actitudes que son interpretadas como de disminución del apetito, y que pueden conducir a problemas madre/padre-hijo.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA Y UNA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 Y 5 AÑOS

BUENA MALA

-Expresión alerta - Apatía

-Cabello brillante -Cabello opaco, sin vida

imperfecciones y mal color -Ojos brillantes, limpios -Ojos opacos, rojos -Encías rosadas y firmes y dientes bien -Encías rojas, abultadas, decaídas y bien formados y blanco brilloso dientes faltantes o propensos desarrollados a caries - Abdomen inflamado -Abdomen firme -Músculos firmes y bien desarrollados - Músculos poco desarrollados y fláccidos -Estructura ósea bien desarrollada - Piernas arqueadas, pecho de "pichón" -Peso normal de acuerdo con la altura -Sobrepeso o bajo peso -Postura erecta - Postura encorvada -Buena energía, rara vez enfermo -Fatiga fácil; enfermedades frecuentes -Apetito saludable -Apetito excesivo o deficiente -Hábitos de sueño saludables -Insomnio en la noche; fatiga durante normales el día -Eliminación normal - Estreñimiento o diarrea -Estabilidad emocional Irritable fácilmente, deprimido; corto lapso de atención

- Complexión grasa, con

-Complexión limpia con buen color

Tabla de talla y peso promedio en niños y niñas (Ecuador)

	NIN	IOS	NINAS		
EDAD	Peso (kg)	Talla (cm)	Peso (Kg)	Talla (cm)	
1	9,7	74,7	9,2	73,5	
2	12,2	86,6	11,8	84,9	
3	14,1	95,0	13,7	93,7	
4	15,7	101,9	15,3	100,8	
5	17,6	107,9	17,2	107,1	
6	19,9	113,4	19,4	112,8	
7	22,2	118,6	21,9	118,3	
8	24,8	123,7	24,6	123,7	
9	27,3	128,7	27,7	128,9	
10	29,9	135,5	29,9	133,8	
11	32,6	138,1	33	138,8	
12	35,7	141,7	37,1	145,6	
13	39,7	147,8	42	151,2	

ESTATURAS Y PESOS PROMEDIO EN KILOGRAMOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

Peso en Kg.			Talla en cm niñas		Peso en kg. niños		Talla en Cm niños					
niñas												
edad	baja	media	alta	baja	media	alta	baja	media	alta	baja	media	alta
5	16,3	17,7	19,0	100,0	105,0	110,0	17,3	18,6	20,0	102,5	107,5	110,0
años												

MODELOS DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de la vida que se aprenden de las costumbres familiares. Algunos malos hábitos alimentarios son:

- Consumir menos de 2 litros de agua al día.
- No consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.

- No incluir en nuestra alimentación pescado 3 veces a la semana.
- Preferir el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, como las fritadas.
- Cocinar con manteca.
- Hacer únicamente dos comidas al día, generalmente saltándose el desayuno.
- Preferir el consumo de bebidas gaseosas en lugar de refrescos de frutas naturales.
- Consumir galletas con relleno, en lugar de galletas integrales.
- No incluir frutas y verduras en los 3 tiempos de comida.
- · Consumir en su mayoría alimentos fritos.
- · Comer hasta sentirse incómodamente lleno.
- Acostarse después de comer, entre otros.
- El mal hábito de comer mirando la televisión.- "La familia ya no comparte la mesa, no hay tiempo. La modernidad obliga a que cada cual coma por su lado. "Los chicos comen como pueden, donde pueden y cuando pueden y prefieren la comida rápida (papas fritas, perros calientes, hamburguesas, golosinas...), aparentemente para tener más tiempo para otras actividades" 4

89

⁴ Erique Aguilar, revista dominical Salud del Diario Hoy del 04 julio 2007.

"Ellos quieren compartir esos espacios con sus iguales y no les importa el contenido de lo que comen". Durante las vacaciones, la situación no varía, agrega Aguilar: "Tienen más tiempo libre pero los padres no. Por la soledad, la falta de control o por estar con los amigos, ni en la casa ni fuera de ella dejan de consumir la comida 'chatarra', a cada momento y en cantidades exageradas".

La nutricionista, Soledad de la Torre, aconseja persuadir a los chicos para que no coman mientras miran la televisión: "Se vuelve algo mecánico, no se concentran en lo que hacen y no responden a una necesidad biológica ni les sirve de provecho". El consumo de comida en abundancia, más si es la 'chatarra', conlleva a la obesidad, con el riesgo de sufrir desnutrición y problemas cardiovasculares. Picar a cada momento. Estar demasiado tiempo mirando TV y en los videojuegos. Comer demasiados fritos y golosinas (dulces, chocolates, cachitos, harinas...).

MODELOS DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- 8. Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- 9. Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.

- 10. Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
- 11. Respeta tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
- 12. Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- 13. ¡Disfruta de la comida!, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
- 7. "No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos"⁵.
- 8. Evita el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.

⁵ **Ramos, G. R**. (1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1° edición, Ed. El manual moderno

9. Toma suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar

algún deporte.

10. Masticar cada bocado 25 veces como mínimo antes de tragar, para

mejorar la digestión.

Recuerda enseñar a tus hijos buenos hábitos alimentarios, para evitar futuras

enfermedades

LOS PRINCIPALES NUTRIENTES PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO Y

SUS FUNCIONES

Para mantener la salud y funcionar apropiadamente, el cuerpo debe ser

provisto con nutrientes. Los nutrientes son sustancias químicas necesarias

para la vida.

Se dividen en seis tipos:

-Carbohidratos (CHO)

-Grasas (lípidos)

- Proteínas

- Vitaminas

- Minerales

- Agua

El cuerpo puede producir pequeñas cantidades de algunos nutrientes, pero la mayor parte de ellos debe obtenerse de los alimentos para cumplir con las necesidades del cuerpo. A los que están disponibles únicamente en los alimentos se les denomina nutrientes esenciales. Existen casi 40 de ellos y pueden encontrarse en cualquiera de los seis tipos de nutrientes.

Los seis tipos de nutrientes se dividen químicamente en dos categorías: orgánicos e inorgánicos (cuadro 1-1). Los nutrientes orgánicos contienen hidrógeno, oxígeno y carbono. (El carbono es el elemento que se encuentra en todos los seres vivos.) Antes de que el cuerpo pueda usar los nutrientes orgánicos, debe fragmentarlos en sus componentes más pequeños. Los nutrientes inorgánicos ya se encuentran en sus formas más simples cuando el cuerpo los ingiere, con excepción del agua.

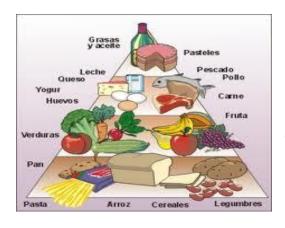
Cada nutriente participa en por lo menos una de las siguientes funciones:

- -Proporcionar energía al cuerpo
- Construir y reparar tejidos del cuerpo
- Regular procesos corporales

Los carbohidratos (CHO), las proteínas y las grasas (lípidos) proporcionan energía. Las proteínas también se usan para construir y reparar tejidos del cuerpo con la ayuda de vitaminas y minerales. Las vitaminas, los minerales y el agua ayudan a regular los múltiples procesos corporales, como circulación, respiración, digestión y eliminación.

Cada nutriente es importante, pero ninguno actúa por sí solo. Por ejemplo, los carbohidratos, las proteínas y las grasas son necesarios para obtener energía, pero para ello se necesita la ayuda de vitaminas, minerales y agua. Las proteínas son esenciales para construir y reparar tejidos del cuerpo, pero no son efectivas sin las vitaminas, los minerales y el agua. A las comidas que contienen cantidades sustanciales de nutrientes se les describe como nutritivas o alimenticias.

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS



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

Otra herramienta es la rueda de alimentos. "Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en casa: los niños observan nuestra forma de comer (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo la televisión...), los alimentos que comemos, los que compramos, cómo cocinamos y así de forma progresiva se van acostumbrando a nuestros hábitos"⁶.

_

⁶ Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios

Es conveniente acostumbrarles a realizar 5 comidas al día. La dieta equilibrada debe repartir las calorías a lo largo del día: desayuno 20%, almuerzo 10%, comida 35%, merienda 10%, cena 25%.

♣ Realizar un adecuado **desayuno**: Se aconseja consumir lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca. Reducir o eliminar la bollería industrial. Como mínimo deberá incluir una fruta, un lácteo y cereales.

-Fruta: una pieza de fruta entera (mejor opción) o zumo natural. Los zumos envasados no tienen las mismas propiedades.

-Cereales: pan integral (mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno, (preferentemente integrales y no azucarados), galletas (hechas con aceite de oliva o de girasol). El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarinas (ambas sólo ocasionalmente). A la hora de comprar las galletas y los cereales es importante leer, en el etiquetado, los ingredientes.

-Lácteos (semidesnatados o desnatados): leche (mejor opción), queso no graso, yogur o cuajada.

♣ Para el almuerzo (recreo) y merienda, se aconseja prepararles pequeñas raciones para que no les "quite el apetito" a la hora de comer o de cenar. Se aconseja variar cada día:

- -Fruta: consumir todo tipo de fruta (mejor de temporada), o verdura cruda como zanahoria o tomates tipo cherri.
- Lácteos semidesnatados o desnatados: leche, yogur, queso no graso, cuajada.
- -Bocadillos pequeños: preparados con pan de panadería (mejor si es integral) y jamón cocido o serrano, jamón o pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso no graso, bonito, atún o sardinas en lata preparadas con aceite de oliva o girasol. Se pueden mezclar vegetales con embutidos y pescados, por ejemplo: tomate con aceite de oliva y jamón serrano; lechuga, tomate y bonito.
- -Batidos naturales, hechos en casa, de lácteos y frutas o de zumo natural con frutas. Por ejemplo: plátano con leche, fruta variada con zumo de naranja natural, leche o yogur.
- -Frutos secos naturales, es decir, sin freír y sin sal.
- -Moderar el consumo de carne en los niños, especialmente las procesadas (salchichas, hamburguesas), así como embutidos por la gran cantidad de grasa y sal que llevan

-Reducir el consumo de productos de pastelería, chucherías, helados, bollería industrial, snacks salados (patatas fritas, "ganchitos"....), por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos tras y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares y de sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo. Son productos muy publicitados y baratos y eso hace que sean consumidos, en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora los alimentos que sí deben de comer (comida, cena, merienda). Tampoco se deben utilizar como sustitutos de la merienda, "almuerzo/recreo".

ELEMENTOS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Alimentación Completa.- Incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos⁷:

-Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias

-Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo: frutas y verduras, que contienen vitaminas minerales para conservar la salud el cuerpo funcione adecuadamente.

-

⁷ Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.

-Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante. Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

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

- Alimentación Higiénica.- Para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeñitos.
- Alimentación Suficiente.-Esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

-Alimentación Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PROVOCAN DESNUTRICIÓN Y BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 Y 6 AÑOS

En los niños y niñas que se encuentran en etapas de rápido crecimiento es importante seguir el estado en que se encuentra en cuanto a su desarrollo y estado nutricional. Es por esto que al presentar un peso por debajo de lo normal, según las tablas preestablecidas de acuerdo con la edad, los padres tienden a asumir que el niño puede estar entrando en un proceso de desnutrición.

Si los padres se encuentran en esta situación, lo mejor será consultar con el pediatra para determinar cuáles son las causas, pues pueden ser diversas (van desde malos hábitos alimenticios hasta la desnutrición) y no en todos los casos tienen las mismas implicaciones. "Es importante que los padres no confundan el bajo peso de su hijo/a por factores externos, como la constitución hereditaria y tengan en cuenta que una dieta balanceada es la mejor garantía; y así no fijarse en las apariencias. Los padres deben fijarse que el problema de peso en un niño es un asunto de mucho cuidado ya que

la alimentación en los primeros cuatro años de vida es determinante para el desarrollo mental y físico del niño y la niña"8.

En la escuela, especialmente en las zonas urbano marginales y rurales, la mayoría de maestros y maestras viven las ingratas experiencias de desnutrición y bajo rendimiento de los escolares; se piensa que la mayoría intenta aplicar muchas alternativas para solucionar este problema y que también, muchas veces se impacienta porque parece que ninguno de sus esfuerzos da resultado y la situación prosigue entre los resultados del bajo rendimiento y la angustia de docentes, padres de familia, niños y niñas.

¿QUIÉNES TIENEN LA RESPONSABILIDAD DE CREAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Los Padres: La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento. La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida.

_

⁸ Medina Mesa R, Dapcich V. Evaluación del estado nutricional.

La Sociedad: "Nuestra sociedad avanzada comprende que muchos de los problemas de salud a los que nos enfrentamos en la edad adulta son consecuencia, al menos en parte, de una desconexión entre dieta y adaptación de nuestro organismo a la misma".

La Ciencia: La ciencia de la nutrición se ha ocupado tradicionalmente del estudio y prevención de las deficiencias nutricionales específicas, pero en el momento actual el reto es la prevención desde la infancia de enfermedades comunes y potencialmente letales durante la vida adulta, tales como la aterosclerosis, hipertensión, obesidad, diabetes y cáncer.

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Sus hijos ya están en clases y la alimentación es clave para su óptimo desarrollo, crecimiento y un buen rendimiento académico. Si son niños que no comen bien, es recomendable consultar al pediatra y tomar medidas para cambiar ese comportamiento.

La nutricionista Gabriela Salazar explicó que los niños aprenden actitudes positivas y negativas hacia la comida al observar los hábitos en su casa y es

⁹ **Velásquez, Alicia; Pita, Jorge, Rubio, José**. Riesgo Desnutrición Proteico-Energética en Niños Menores

muy común que durante el periodo escolar consuman lo que venden en las sodas, compartan su merienda con otros compañeros, y se acostumbren a la "comida chatarra".

De ahí que son los padres quienes deben educar a los infantes para que coman sanamente. "Los niños en etapa escolar deben llevar su merienda, la cual además de nutritiva, también requiere que sea variada y atractiva. Jugos naturales, frutas, emparedados con lechuga y tomate, pan integral, queso bajo en calorías, jamón de pavo, son excelentes alternativas" 10, ejemplificó la nutricionista. Generalmente los padres tienen una idea equivocada con respecto al tamaño de las porciones. De acuerdo con Salazar, "darle a un niño pequeño una cantidad grande de alimentos, es como inducirlo a que los rechace".

También afirmó que los padres no deben alarmarse si sus hijos no están comiendo bien, pero si deben solicitar asesoría a su pediatra o médico de cabecera, para que les indique cómo proceder. De acuerdo con la nutricionista, hay micronutrientes que cumplen funciones muy importantes en el organismo de los infantes e influyen en su rendimiento escolar, pero con frecuencia se encuentran en los alimentos que ellos rechazan. Explicó que los niños en su etapa de estudio se vuelven muy selectivos con las comidas y no se alimentan adecuadamente, por lo que componen una población vulnerable

¹⁰ **Alonso, C.; Gallego D.; Honey, P**. (1994). Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora Pág. 78

al padecimiento de anemia al carecer de las cantidades indispensables de Hierro y Ácido Fólico.

"Cuando se presenta anemia existe un déficit de Hierro, y esto puede ocasionar que los niños estén cansados, decaídos, les cueste poner atención o concentrarse. Por otro lado, la ingesta diaria adecuada de Hierro, Magnesio, Zinc y Cobre, fortalecen el sistema inmunológico y de ese modo, los niños tendrán un organismo mejor preparado para combatir enfermedades, que son usuales en la población estudiantil.

APRENDIZAJE

CONCEPTO

"El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales"¹¹.

GENERALIDADES

El Aprendizaje tiene que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, kinestésico), etc. Los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje, mientras que los rasgos fisiológicos están relacionados con el biotipo y el biorritmo del estudiante.

_

¹¹ **Arias Gómez, D. H**. (2005) "Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica". Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

El término "estilo de aprendizaje" se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. Se habla de una tendencia general, puesto que, por ejemplo, alguien que casi siempre es auditivo puede en ciertos casos utilizar estrategias visuales.

Cada persona aprende de manera distinta a las demás: utiliza diferentes estrategias, aprende con diferentes velocidades e incluso con mayor o menor eficacia incluso aunque tengan las mismas motivaciones, el mismo nivel de instrucción, la misma edad o estén estudiando el mismo tema. Revilla (1998) destaca, finalmente, algunas características de los estilos de aprendizaje: son relativamente estables, aunque pueden cambiar; pueden ser diferentes en situaciones diferentes; son susceptibles de mejorarse; y cuando a los alumnos se les enseña según su propio estilo de aprendizaje, aprenden con más efectividad.

En general, los educadores prefieren hablar de "estilos de aprendizaje", y los psicólogos de "estilos cognoscitivos". El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía. "El aprendizaje es el proceso mediante el cual se

adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción" 12.

El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un ser y su medio ambiental ha sido objeto de diversos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre.

Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de «los ensayos y errores», de los períodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados.

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE EN EDAD INFANTIL

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

Los avances de las investigaciones sobre los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil coinciden en identificar un gran número de capacidades que los niños desarrollan desde muy temprana edad e igualmente confirman

_

¹² **Ausubel, D., Novak, J. D. y Hanesian, H. (1968)**. Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976

su gran potencialidad de aprendizaje; basta recordar que el aprendizaje del lenguaje-una conquista intelectual de orden superior- se realiza durante la primera infancia. Por otro lado, el rápido avance del conocimiento sobre los procesos y cambios que tienen lugar en el cerebro durante la infancia muestra la existencia de un periodo de intensa producción y estabilización de conexiones neuronales que abarca la edad preescolar.

Si bien este conocimiento es provisional y la investigación en neurociencias se extiende y profundiza continuamente, se puede afirmar que la organización funcional del cerebro es influida y se beneficia por la diversidad, la oportunidad y la riqueza del conjunto de la experiencia de los niños. Sin embargo, no existe evidencia que muestre que ciertas actividades específicas tengan un efecto directo sobre determinadas formas de conexión neural. Esta consideración obliga a tomar con serias reservas distintas propuestas de estimulación temprana que tienen amplia difusión, las cuales hacen un uso indebido o abusivo del conocimiento científico realmente fundamentado.

Actualmente se puede sostener que existe una perspectiva más optimista sobre lo que típicamente los niños saben y sobre lo que pueden aprender entre los cuatro y cinco años y aun a edades más tempranas, siempre y cuando participen en experiencias educativas interesantes que representen retos a sus concepciones y a sus capacidades de acción en situaciones diversas.

Esta perspectiva difiere de la que predomina en círculos académicos y educativos hasta dos décadas antes, en la cual se destacaba lo que los niños no pueden aprender ni hacer, a partir de la idea central de nivel preoperatorio y de sus derivaciones.

"Esos primeros años constituyen un periodo de intenso aprendizaje y desarrollo que tiene como base la propia constitución biológica o genética, pero en el cual desempeñan un papel clave las experiencias sociales, es decir, la interacción con otras personas, ya sean adultos o niños" 13.

Del tipo de experiencias sociales en las que los niños participen a temprana edad —aun quienes, por herencia genética o disfunciones orgánicas adquiridas, tienen severas limitaciones para su desarrollo- dependen muchos aprendizajes fundamentales para su vida futura: la percepción de su propia persona (por ejemplo, la seguridad y confianza en sí mismos, el reconocimiento de las capacidades propias); las pautas de la relación con los demás, y el desarrollo de sus capacidades para conocer el mundo, pensar y aprender permanentemente, tales como la curiosidad, la atención, la observación, la formulación de preguntas y explicaciones, la memoria, el pensamiento de información, la imaginación y la creatividad.

Al participar en diversas experiencias sociales-entre las que destaca el juegoya sea en la familia o en otros espacios, los pequeños adquieren conocimientos fundamentales y desarrollan competencias que les permiten

¹³ Hernández, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación

actuar cada vez con mayor autonomía y continuar su propio y acelerado aprendizaje acerca del mundo que les rodea. Esas experiencias cotidianas, sin embargo, no siempre les ofrecen las condiciones (seguridad, afecto y reconocimiento, entre otras), la variedad o la riqueza necesarias para desarrollar todas sus potencialidades.

CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

La maduración juega un papel importante en el aprendizaje en la edad escolar porque significa que el niño y la niña están listos para avanzar en su desarrollo físico, mental y social. Esto, a su vez, fortalece la inteligencia de los niños y niñas y les prepara para seguir aprendiendo dentro y fuera de la escuela.

El aprendizaje de los niños y niñas de preprimaria se caracteriza por la imitación. Ésta se refiere a la capacidad que tienen de recordar una acción y de repetirla. Cuando van hacia la escuela pueden recordar cómo su mamá preparaba el desayuno y puede comentarlo con otro compañero y repetirlo. "En el momento de imitar la acción, los niños utilizan imaginariamente diferentes objetos para poder representar cualquier situación de la vida cotidiana" 14. Por ejemplo, para jugar de comidita pueden agarrar piedras para que sean la estufa, palitos que sean los cubiertos, piedras como si fueran los platos. De esta manera realizan el llamado juego simbólico. Durante la

¹⁴ **Ato, M.** (1996). Rasgos de un buen aprendizaje. Capítulo 3. Madrid: Alianza Editorial.

preprimaria los niños y niñas utilizan el lenguaje para jugar y comunicarse con los demás. Este desarrollo permite a los niños y niñas utilizar los recuerdos y pensar de diferente manera, de una forma nueva y creativa. Comprenden que las cosas permanecen iguales aunque cambien de color o de tamaño o de posición; además comprenden que unas cosas ocurren después de otras.

Los niños de 5 años presentan un rápido aprendizaje. Intelectualmente están más maduros y pueden prestar atención por más tiempo, así como seguir el hilo de una narración. La mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación. Por tanto, este es el momento ideal para fomentar el acercamiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad muestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas; logra agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida.

Comienza a diferenciar elementos, personajes y secuencias simples de un cuento. El niño aprende estructuras sintácticas más complejas, las distintas modalidades del discurso: afirmación, interrogación, negación, y se hacen cada vez más complejas. Las preposiciones de tiempo son usadas con mucha frecuencia.

TIPOS DE APRENDIZAJE

Cuando hablamos de tipos de aprendizaje, en general, nos referimos a los siguientes:

- Aprendizaje receptivo: Donde el educando es un sujeto pasivo que recibe la información de quien se considera legítimo portador del saber, y el aluno tiene la función de reproducirlo, habiéndolo incorporado o no, significativamente a su estructura cognitiva.
- Aprendizaje por descubrimiento: El alumno es el que forja su aprendizaje con un rol protagónico, pues investiga, selecciona y encuentra, con la guía del maestro, los contenidos buscados, incorporándolos a su estructura mental, comprensivamente.

Se entiende por aprendizaje por descubrimiento, también llamado heurístico, el que promueve que el aprendiente adquiera los conocimientos por sí mismo, de tal modo que el contenido que se va a aprender no se presenta en su forma final, sino que debe ser descubierto por el aprendiente. El término se refiere, así pues, al tipo de estrategia o metodología de enseñanza que se sigue, y se opone a aprendizaje por recepción.

Es un concepto propio de la psicología cognitiva. El psicólogo y pedagogo J. Bruner (1960, 1966) desarrolla una teoría de aprendizaje de índole constructivista, conocida con el nombre de aprendizaje por descubrimiento.

Mientras que D. Ausubel preconiza la enseñanza expositiva o el aprendizaje por recepción como el método más adecuado para el desarrollo del aprendizaje significativo, J. Bruner considera que los estudiantes deben aprender por medio del descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad.

Así, desde el punto de vista del aprendizaje por descubrimiento, en lugar de explicar el problema, de dar el contenido acabado, el profesor debe proporcionar el material adecuado y estimular a los aprendientes para que, mediante la observación, la comparación, el análisis de semejanzas y diferencias, etc., lleguen a descubrir cómo funciona algo de un modo activo. Este material que proporciona el profesor constituye lo que J. Bruner denomina el andamiaje.

Para J. Bruner, este tipo de aprendizaje persigue:

- 1. Superar las limitaciones del aprendizaje mecanicista.
- 2. Estimular a los alumnos para que formulen suposiciones intuitivas que posteriormente intentarán confirmar sistemáticamente.
- 3. Potenciar las estrategias meta-cognitivas y el aprender a aprender. Se parte de la idea de que el proceso educativo es al menos tan importante como su producto, dado que el desarrollo de la comprensión conceptual y de las destrezas y las estrategias cognitivas es el objetivo fundamental de la educación, más que la adquisición de información factual.

4. Estimular la autoestima y la seguridad.

• Aprendizaje repetitivo o memorístico: Es lo que se denomina comúnmente, aprender de memoria. El alumno repite el contenido sin relacionarlo con los contenidos que previamente ha incorporado en su estructura mental, por lo cual no le significan nada, y muy pronto los olvidará.

"El aprendizaje repetitivo consiste en reiterar muchas veces la lectura de un escrito, en general por oraciones y en voz alta, a las que se le van agregando otras en forma progresiva, hasta que se aloje en la memoria y seamos capaces de reproducirlo literalmente sin comprenderlo" 15. También se lo llama estudiar "a lo loro" pues este pajarito tiene la habilidad de repetir palabras o frases cuando se las reiteramos a menudo. Se lo usa con frecuencia para estudiar las tablas de multiplicar o para memorizar poesías. No está mal para agilizar las tareas, o no cambiar la belleza del escrito, pero primero se debe hacer un análisis comprensivo de por qué da ese resultado en el primer caso, o el sentido y análisis del poema en el segundo.

• Aprendizaje significativo: En este caso el alumno, realiza un anclaje de los nuevos contenidos con aquellos ya incorporados, pasando a integrar su memoria a largo plazo. El aprendizaje significativo se presenta cuando el niño estimula sus conocimientos previos, es decir, que este proceso se da

_

¹⁵ **De Giorgio, A:** (2000). Mecanismos de aprendizaje

conforme va pasando el tiempo y el pequeño va aprendiendo nuevas cosas.

Dicho aprendizaje se efectúa a partir de lo que ya se conoce.

Además el aprendizaje significativo de acuerdo con la práctica docente se manifiesta de diferentes maneras y conforme al contexto del alumno y a los tipos de experiencias que tenga cada niño. Dentro de las condiciones del aprendizaje significativo, se exponen dos condiciones resultantes de la pericia docente:

- primero se tiene que elaborar el material necesario para ofrecer una correcta enseñanza y de esta manera obtener un aprendizaje significativo.
- en segundo lugar, se deben estimular los conocimientos previos para que lo anterior nos permita abordar un nuevo aprendizaje.

Es trascendental reiterar que el aprendizaje significativo no es la "simple conexión" de la información nueva con la ya existente en la estructura cognoscitiva del que aprende. Por el contrario, sólo el aprendizaje mecánico es la "simple conexión", arbitraria y no sustantiva; el aprendizaje significativo involucra la modificación y evolución de la nueva información, así como de la estructura cognoscitiva envuelta en el aprendizaje. Ausubel distingue tres tipos de aprendizaje significativo:

A.- de representaciones,

B.- de conceptos, y

C.- de proposiciones.

A.- Aprendizaje de Representaciones.- Es el aprendizaje más elemental del cual dependen los demás tipos de aprendizaje. Consiste en la atribución de significados a determinados símbolos, "Ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan" 16

Este tipo de aprendizaje se presenta generalmente en los niños, por ejemplo, el aprendizaje de la palabra "pelota", ocurre cuando el significado de esa palabra representa, o se convierte en equivalente para la pelota que el niño está percibiendo en ese momento, por consiguiente, significan la misma cosa para él; no se trata de una simple asociación entre el símbolo y el objeto, sino que el niño los relaciona de manera relativamente sustantiva y no arbitraria, como una equivalencia representacional con los contenidos relevantes existentes en su estructura cognitiva.

B.- Aprendizaje de Conceptos.- Los conceptos se definen como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos" (AUSUBEL 1983:61), partiendo de ello podemos afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones.

 16 **Ausubel**, 1983,46 Teoría del Aprendizaje Pág. 78

Los conceptos son adquiridos a través de dos procesos. Formación y asimilación. En la formación de conceptos, los atributos de criterio (características) del concepto se adquieren a través de la experiencia directa, en sucesivas etapas de formulación y prueba de hipótesis, del ejemplo anterior puede decir que el niño adquiere el significado genérico de la palabra "pelota", ese símbolo sirve también como significante para el concepto cultural "pelota", en este caso se establece una equivalencia entre el símbolo y sus atributos de criterios comunes. De allí que los niños aprendan el concepto de "pelota" a través de varios encuentros con su pelota y las de otros niños.

El aprendizaje de conceptos por asimilación se produce a medida que el niño amplía su vocabulario, pues los atributos de criterio de los conceptos se pueden definir usando las combinaciones disponibles en la estructura cognitiva por ello el niño podrá distinguir distintos colores, tamaños y afirmar que se trata de una "Pelota", cuando vea otras en cualquier momento.

C.- Aprendizaje de Proposiciones.- Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones. El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan dé tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras

componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva.

Es decir, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal e idiosincrática provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE

"El aprendizaje es el proceso de adquirir conocimientos, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza, de esta manera existen factores que influyen en el proceso de enseñanza del aprendizaje" ¹⁷.

Entre ellos se destacan factores internos y ajenos a la persona, ejemplo de unos factores que influye ajeno a la persona son:

Medio Ambiente: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material

¹⁷ **Ausubel, D., Novak, J. D. y Hanesian, H.** (1968). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976.

disponible para realizar la investigación. Aunque no tiene una repercusión directa influye en los hábitos de las personas.

<u>Crianza:</u> Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca.

<u>Factores Hereditarios</u>: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.

Orden de Nacimiento: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo. Es decir, a veces se espera mucho de uno de ellos, pero no del otro.

<u>Maltrato:</u> Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que tarta de aprender.

<u>Diferencias Individuales</u>: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

Un factor personal que afecta al aprendizaje es la motivación, la cual es la voluntad para hacer un esfuerzo, por alcanzar las metas propuestas por uno mismo, condicionado por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna

necesidad personal. Entre mayor sea la motivación de la persona para aprender, con mayor facilidad aprenderá si tiene motivación.

Otro factor que ya es común, es denominado Problemas de Aprendizaje. "Los problemas de aprendizaje se definen como desórdenes que puedan afectar la habilidad de una persona para adquirir, entender, almacenar o usar información oral y no oral. Afectan tanto a niños como adultos y con mayor frecuencia a los varones"¹⁸. Un niño con problemas específicos de aprendizaje no puede hacer lo mismo que otros con el mismo nivel de inteligencia. Detectar si el niño tiene problemas no es una tarea difícil, sí los padres y también los profesores están atentos. Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje.

- El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.

_

¹⁸ **Hernández, G. (1998).** Paradigmas en psicología de la educación. Pág. 67

- Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
- Manifiesta irritación o excitación con facilidad.

La salud implica la alimentación, la nutrición y la higiene, así como los cuidados que debe recibir el menor para evitar accidentes.

Alimentación: Es importante tener una dieta balanceada, ya que la alimentación es determinante de la talla y el peso del niño, siendo que niños de bajo peso y estatura pueden ser sujetos que presenten retardo en el aprendizaje, además de ser susceptibles a enfermedades. Los niños en edad escolar están propensos a sufrir desnutrición y obesidad dos problemas fuertes de salud, pues no solo afectan el bienestar físico sino también el intelectual y el emocional, ya que además de no tener energía suficiente para el desarrollo de sus actividades, son rechazados por ser ectomorfos o rollizos, o por ser endomorfos (delgados y pequeños).

<u>Nutrición</u>: Un niño bien nutrido desarrollo su cerebro, crece sano, tiene mayor fortaleza y energía para aprender. Es importante consumir proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y pocas grasas.

<u>Higiene</u>: La falta de esta provoca infecciones y enfermedades siendo las más comunes las gastrointestinales y las respiratorias. Se le debe enseñar al niño

la importancia del aseo personal, a partir de los 6 años ya es capaz de bañarse solo, lavarse los dientes, las manos antes de comer y después de ir al baño. Es necesario que los padres habitúen a sus hijos.

Cuidados/prevención de accidentes: Los accidentes también retardan el desarrollo del niño. Es de suma importancia educar al menor en el auto cuidado para que este consentir de los riesgos de algunas actividades y de que esto puede causar repercusiones graves no tan solo en su salud sino también en el aprendizaje.

Como se ha expuesto son varios los factores que influyen en el aprendizaje del niño, bastas las condiciones a reflexionar para saber cómo tratar al niño y cómo lograr que aprenda, es común que el aprendizaje se confunda con el desarrollo, pero sabemos que no es que se confunda sino que todo desarrollo implica aprendizaje y por tanto madurez por parte del niño, en ello radica la importancia de respetar en el menor sus estados de madurez pues como establece Piaget, en el aprendizaje incide el nivel de desarrollo que ha logrado el niño, pues las estructuras mentales que definen el desarrollo son las que nos pueden decir el nivel y la cantidad de los aprendizajes, vistos como un procesos complejo y progresivo. El Desarrollo sigue al aprendizaje, las teorías de Vigotsky también son útiles ya que todo maestro necesita conocer los marcos teóricos que le permitan aplicar una epistemología que sostenga una práctica pedagógica.

Conocer la teoría es importante pero aún más es reflexionar acerca de la necesidad de atender al niño, de hacer un llamada a los docentes a que se actualicen constantemente y que eduquen al niño de acuerdo a su potencial, a sus inteligencias, estilos y ritmos de aprendizaje, porque se habla de las necesidades básicas del alumno y de cómo satisfacerlas, en muchos documentos, no obstante, el actuar docente es determinante en todo momento para propiciar el aprendizaje de los niño

CONDICIONES PARA QUE EL NIÑO PUEDA APRENDER

No hay una fórmula mágica que asegure la comprensión o la retención de las enseñanzas, pero sí ciertas normas que predisponen y contribuyen hacia un buen aprendizaje.

Niños felices de ir a la escuela, puede parecer una utopía, pero muy pocos son capaces de negar que no extrañaban la escuela después de dos meses de vacaciones, así que algún encanto debe tener. Mantener y fomentar esa emoción es prioritario en el camino de la educación.

• **Motivación**.- Encontrar una fuerza que impulse a hacer algo es para la psicopedagoga Miriam Muñoz de Pazmiño, uno de los principales requisitos para iniciar un proceso educativo. "Toda enseñanza debe ser motivada" ¹⁹,

¹⁹ http.www. enseñanza-aprendizaje/20/ edip/ com

expresa la profesional, que también aconseja hacer del primer día de clases de un niño una experiencia grata.

Para ello es recomendable hablar con el niño sobre el lugar adonde va a ir, llevarlo a conocer el sitio días antes del inicio de clases, si es posible, comprar los libros de texto semanas previas y revisarlos junto al menor, así ellos sentirán curiosidad y deseos de ir al jardín o a la escuela.

Muñoz enfatiza que la familia es la transmisora del modo de pensar, sentir y actuar de los niños y por lo tanto, debe estar consciente de la manera que explica, fomenta y contribuye al deseo de aprender.

• **Profesores preparados**.- Visitar una institución y encontrar profesores que expliquen la metodología y filosofía con la cual trabajan, que se expresen con términos profesionales y sepan comprender que para los padres es también una nueva experiencia, es una tarea implícita en la labor de los maestros.

La orientadora familiar y psicopedagoga Lourdes Vélez Gordon explica que los padres necesitan conocer y comprender el ambiente donde se educará su hijo, así sentirán confianza, que la podrán transmitir en el proceso de adaptación y serán capaces de continuar con la educación desde casa.

Dentro de su experiencia como directora del jardín de infantes psicopedagógico Ángel de la Guarda, la especialista ha comprobado que los

profesores deben prepararse constantemente, utilizar material didáctico, audiovisual, lúdico recreativo, especialmente en la etapa preescolar, a la cual ella considera como un proceso de descubrir, desarrollar y pulir las habilidades básicas del infante.

- Buenos hábitos.- Son directrices indelebles que la persona va adquiriendo y modelando a lo largo de su vida (higiene, tareas, comportamiento, entre otras), según Soledad Ramírez de Villafuerte, psicóloga educativa. Desde pequeño en cuanto a tareas escolares, son responsabilidad del niño. Desde entonces se les debe dar una guía sobre cómo hacerlas y dónde, pero no más. Si el niño no aprendió a realizarlos solo, poco a poco hay que mostrarle que son su responsabilidad sin admitir ningún chantaje alrededor del tema.
- Entorno adecuado.- Elegir el preescolar o la escuela donde se dejará al pequeño por varias horas y por muchos días no es una decisión fácil para los padres, en especial si son primerizos. Lourdes Vélez explica que los principales detalles que se deben contemplar al momento de tomar esa decisión son los siguientes:

Infraestructura, esta debe brindar seguridad, ser higiénica y, entre otros requisitos, tener espacios para el esparcimiento de los educandos, y en este punto contemplar la protección solar de los menores para evitar problemas en su piel.

- -Cercanía de la vivienda con el sitio de estudios es otro factor por contemplar, sobre todo, si son niños en etapa parvularia.
- -Flexibilidad es otra característica por destacar cuando se escoge una institución, porque durante el proceso de adaptación no se puede sancionar a un niño de 2 o 3 años que llegue después de la hora indicada. Hacerlo puede desmotivar al pequeño.
- -La historia de la institución, el tiempo de creación, la capacitación que brinda a sus maestros y colaboradores, el contacto con el padre de familia y una sensación de bienestar son, según Vélez, los principales puntos por tomarse en cuenta.
- Nutrición correcta.- Silvia Alejandro de Franco, máster en nutrición, sugiere para que los estudiantes tengan un buen rendimiento escolar, se alimenten correctamente y la familia es clave en la adopción de tales conductas. Por lo tanto:
- ✓ Los padres deben demostrar a sus hijos la importancia de tener buenos hábitos alimenticios comiendo saludablemente.
- ✓ Fomentar el desayuno para mantener la mente alerta y lista para el aprendizaje.
- ✓ Tomar agua durante el día, especialmente antes, durante y después de la actividad física.

- ✓ No consumir alimentos o productos con mucha azúcar porque les costará quedarse quietos y su memoria a corto plazo se verá afectada.
- ✓ Comprar snacks bajos en grasa y consumir en cada comida frutas y verduras.
- ✓ Desparasitar a los hijos periódicamente.
- ✓ Dormir bien

CÍRCULO DEL APRENDIZAJE

Es una metodología, basada en la teoría de Piaget y en el modelo de aprendizaje de Kolb, para planificar diferentes actividades en forma secuencial que culminan con la aplicación y la comprensión de los conceptos adquiridos en las clases. Son en sí una modalidad de trabajo que permite al docente, por un lado, analizar su práctica y ampliar su desempeño profesional; y por otro lado, los alumnos trabajan en un ambiente colaborativo con compañeros de diversos contextos.

La teoría de Piaget propone que los niños y niñas tienen la necesidad de aprender mediante de experiencias concretas, que concuerden con su capacidad de desarrollo cognitivo.

El círculo de Aprendizaje planifica una secuencia de actividades que se inician con una etapa exploratoria, la que conlleva la manipulación de material concreto, y a continuación prosigue con actividades que facilitan el desarrollo

conceptual a partir de las experiencias recogidas por los alumnos durante la exploración. Luego, se desarrollan actividades para aplicar y evaluar la comprensión de esos conceptos. Los fundamentos de estas ideas son tomadas del modelo "Aprendiendo de la Experiencia", que se aplica tanto para niño, joven y adultos (Kolb 1984).

Fases básicas:

Podemos mencionar que el ciclo de aprendizaje está compuesto de cuatro fases básicas que son:

- 1. Experiencia Concreta (actividad o vivencia) .- Engancha al estudiante a una experiencia concreta que lo conduzca a la búsqueda de aprendizaje y experiencias previas, es decir, conectar al estudiante al tema en una forma personal, que le resulte familiar, de tal manera que comience a construir su aprendizaje sobre lo que ellos ya saben. Consigue la atención de los alumnos al iniciar una actividad de resolución de problemas antes de darles la instrucción. Construye una experiencia de aprendizaje que permita respuestas de los estudiantes diversas y personales. No hay respuestas incorrectas. Actividad individual, lúdica, significativa para el alumno, relacionada con su entorno.
- 2. Observación y Reflexión (¿qué pasó?).- Entienden el significado de ideas y situaciones con una observación cuidadosa y descripción imparcial de éstas. Disfrutan intuyendo el significado de situaciones e ideas, y son buenos

para ver sus implicaciones. Ven las cosas desde diferentes perspectivas, para apreciar diferentes puntos de vista. Les gusta contar con sus propios pensamientos y sentimientos para formar sus opiniones. Son pacientes e imparciales, y considerados muy pensativos. Toman el sentido de una experiencia para reflexionar en ésta y pensar sobre la misma.

3. Conceptualización y Generalización (eso significa).- Forman parte de esta fase la generalización y evaluación de lo aprendido, lo cual es una oportunidad para que los estudiantes se cuestionen.

El docente debe incentivar a los estudiantes a que formulen definiciones y expliquen conceptos en sus propias palabras. La idea es que los alumnos deben intentar formular conceptualizaciones.

Para clarificar la conceptualización, es útil elaborar esquemas de resumen donde se vea claramente: fórmula, propiedades, modo de acción, aplicaciones, efectos sobre el ser humano, efectos sobre el ambiente, resistencia de las bacterias, últimas investigaciones.

Presenta la información secuencialmente para evidenciar la continuidad de manera completa y sistemática. Enfatiza los aspectos más significativos del tema o conceptos en forma organizada, de tal manera que dirijas la atención a los detalles importantes no distraigas a los estudiantes con hechos irrelevantes.

Propicia el análisis de conceptos, hechos, generalizaciones y teorías verificables. Recuerda que el estudiante construye sobre las conexiones personales establecidas en los momentos anteriores, lo cual favorecer el pensamiento conceptual. Proveer de los conceptos que sean necesarios profundizar a través de artículos, apuntes en libros, audiovisuales.

4. Aplicación (¿y ahora qué?).- Prueba límites y contradicciones del entendimiento de los estudiantes. Propicia con ideas, relaciones, conexiones, que los alumnos estén interesados en desarrollar sus propias aplicaciones y con ello demuestren que pueden aplicar lo aprendido y diseñar sus propias exploraciones del tema. Arma situaciones donde los alumnos tengan que encontrar información no disponible en textos escolares. "Respeta el que los alumnos organicen y sinteticen su aprendizaje en alguna forma personal y significativa²⁰.

Los círculos de aprendizaje son en sí una modalidad de trabajo que permite al docente analizar su práctica y ampliar sus posibilidades de desempeño profesional. Pueden desarrollarse tanto dentro del propio grupo como con otros grupos, de la misma escuela o de otras escuelas. Para los alumnos significa trabajar en un ambiente colaborativo con compañeros de diversos contextos (barrios, regiones; países), dando por supuesto su lugar a las experiencias presenciales de la propia aula; todo esto proporciona un

_

²⁰ **Gimeno, J. y Pérez Gómez, A**. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.

panorama más amplio en relación con las condiciones a las que están acostumbrados en sus aulas. El trabajo del docente se organiza en torno a seis fases de interacción del Círculo:

- 1- Preparándose para el Círculo
- 2- Apertura del Círculo
- 3- Planificación de los Proyectos
- 4- Intercambio del Trabajo de los Participantes
- 5- Publicación del Círculo
- 6- Cierre del Círculo

f. METODOLOGÍA

Los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaran en la presente investigación se detallan a continuación:

MÉTODOS

CIENTÍFICO.- Estará presente durante todo el proceso investigativo, y permitirá obtener resultados veraces, llegar a conclusiones correctas y proyectar procesos metodológicos y acciones con sustento científico y técnico.

INDUCTIVO.- Permitirá problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas para obtener información clara y específica gracias a la observación en la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" de la Parroquia San Francisco lo cual servirá para fundamentar el marco teórico.

DEDUCTIVO.- Una vez delimitados los objetivos, este método se lo aplicará en la elaboración de las técnicas e instrumentos y registro de observación, que permitirán la recolección de datos a través de la investigación de campo.

ANALÍTICO-SINTÉTICO.- A través de este método se logrará la descomposición del objeto de estudio; lo cual posibilitará el análisis de la

problemática, del marco teórico y así establecer las conclusiones, las recomendaciones y la elaboración del informe final

MODELO ESTADÍSTICO.- A través del cual se expondrá los resultados mediante la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, lo que permitirá hacer el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA.- Estará dirigida a los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para conocer los hábitos alimenticios de los niños y niñas.

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Se aplicará a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" para determinar el Aprendizaje

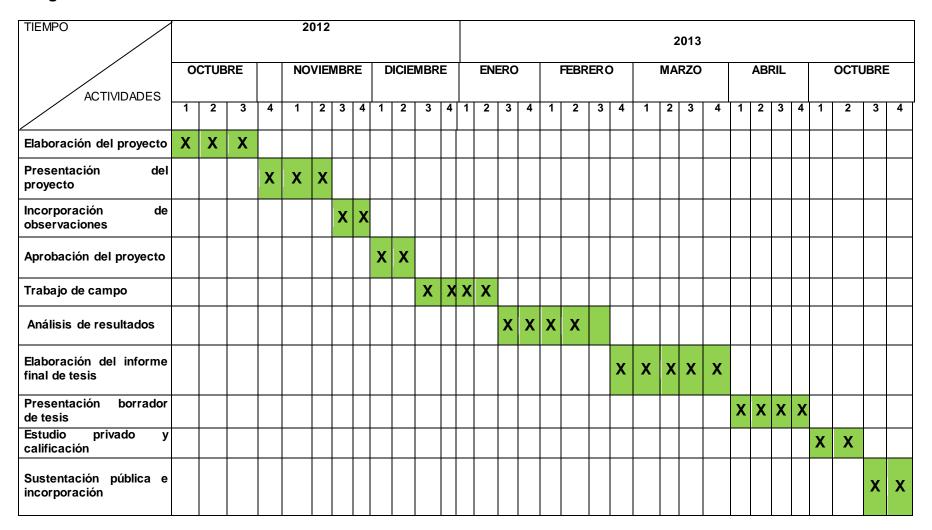
POBLACIÓN

La población estará constituida por 55 niñas y niños; y los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica

Escuela "Luis Rivadeneira Escobar"					
PARALELOS	NIÑOS		TOTAL	PADRES	
	Masculino	Femenino		DE FAMILIA	
A	17	11	28	28	
В	11	16	27	27	
TOTAL	28	27	55	55	

Fuente: Registro de Asistencia y Matrícula de la Escuela "Luis Rivadeneira Escobar" Autor: Isabel Abad

g. CRONOGRAMA



h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Adquisición de Equipos de Computación	900
Movilización	300
Levantamiento de texto	200
Copias	50
Edición de la tesis	100
Empastado de la tesis	150
Internet	60
Imprevistos	100
TOTAL	1860

FINANCIAMIENTO.- Todos los gastos que se presenten en el desarrollo del presente Trabajo investigativo estarán a cargo de la investigadora

i. BIBLIOGRAFÍA

- Contreras, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona.
- Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Eitorial Serie Ruise
- Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.
- Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios
- Araujo Carrillo M. (2002). Causas y Nutrición en el desarrollo. Editora Nacional.
- Issacs Susan .N. (2004) Editora Psique. Conflictos en los Hábitos Alimenticios.
- Hammerly, M. (2000). Viva más y mejor alimentándose correctamente, I,
 Il Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.
- Ramos, G. R.(1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1° edición, Ed. El manual moderno.
- Artículos Académicos para hábitos Alimenticios en las Escuelas versión accesible – Konsumer Eroski.
- Medina Mesa R, Dapcich V. Evaluación del estado nutricional. En: Muñoz
- Muñoz M, Aranceta J, Guijarro J.L, editores. Libro Blanco de la alimentación de los Niños. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana(2004)p. 45-51
- Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. Medición del Estado Nutricional. 1998, 12 (2): 82-5. (Internet).

- Fauci, Braunwald, Isselbacher, Wilson. PRINCIPIOS DE MEDICINA INTERNA de Harrison. Editorial McGraw Hill 14ª Edición. Cap. 72 y 73, pág 505-512.
- Alonso, C.; Gallego D.; Honey, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora. Bilbao: Ediciones Mensajero
- Alonso, C.; Gallego, D. (2000). Aprendizaje y Ordenador. Madrid: Editorial Dikisnon
- Ato, M. (1996). Rasgos de un buen aprendizaje. Texto Juan Ignacio Pozo Municio. Aprendices y Maestros. Capítulo 3. Madrid: Alianza Editorial.
- Bower, G. Hilgard, E. (1989) Teorías del Aprendizaje. México: Trillas.
- De Giorgio, A: (2000). Mecanismos de aprendizaje. Clinic Nazionale di Minibasket. Treviso, junio 2000
- García Cué, J. L. (2006) Tecnologías de la Información y Comunicación en la Formación del Profesorado.
- Ausubel, D., Novak, J. D. y Hanesian, H. (1968). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976.
- Gimeno, J. y Pérez Gómez, A. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.
- Hernández, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación. Madrid: Paidós.

Sitios de Internet

- es.wikipedia.org/wiki/Nutrición
- www.monografias.com > Salud > Nutrición
- http.www. enseñanza-aprendizaje/20/ edip/com
- http://www.edufuturo.com/educación
- www.monografias.com > Educacion

ANEXO 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER GRADO
DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA "LUIS
RIVADENEIRA ESCOBAR" PARA CONOCER LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Distinguido Padre de Familia tenga la bondad de contestar la presente encuesta:

1. -¿Marque con una x los alimentos que su hijo consume?

Verduras	()
Pollo	()
Fruta	()
Pescado	()
Carnes rojas	()
Cereales	()
Lácteos (queso, leche etc.)	()
Legumbres	()
Pan y pastas	()

Una		()
Dos		()
Tres		()
Cuatro		()
Cinco		()
3 ¿Que acostumbran desa	ayuna	r diariar	nente su hijo/a?
Leche, cereal y huevos		()
Jugo con pan y queso		()
Frutas		()
Frituras, comida calentada		()
Otros		() ¿Cuáles?
4 ¿Qué acostumbran com	er en	el almu	erzo?
Verduras y legumbres		()
Sopa		()
Arroz con carne o pollo		()
Frutas		()
Otros		() ¿Cuáles?
5 ¿Qué acostumbran serv	′irse e	n la mei	rienda su hijo/a?
Leche, cereal y huevos	()	
Jugo con pan y queso	()	

2. - ¿Cuántas comidas ingiere el niño al día?

Frutas	()	
Frituras, comida calentada	()	
Otros	(O¿(Cuáles?
6 ¿Qué bebida se consume	norn	nalme	ente a la hora de la comida en su
hogar?			
Agua Simple		()
Refresco		()
Agua de frutas naturales		()
Bebidas de sabores artificiales		()
Otros		() ¿Cuáles?
7 ¿Cuánta agua acostumbra	toma	ır en e	el día?
7 ¿Cuánta agua acostumbra Medio litro	toma	en e	el día?
	toma	((el día?))
Medio litro	toma	((el día?)))
Medio litro Un litro		())
Medio litro Un litro Dos litros		())
Medio litro Un litro Dos litros 8 ¿Acostumbra servirse los a		())

Básica?		
Si	()
No	()
10 ¿Considera usted que dentro de su Alimenticios que permitan a su hijo o hija		
Si	()
No	()

¿Considera usted que los Hábitos Alimenticios incide en el

aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General

9.-

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA APLICAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA "LUIS RIVADENEIRA ESCOBAR" PARA DETERMINAR EL APRENDIZAJE

DÍA LUNES

EJE DE APRENDIZAJE: Desarrollo Personal y Social

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Identidad y Autonomía

DESTREZA: Reconocer sus características físicas desde la observación,

identificación, descripción y valoración del cuidado de su cuerpo.

Actividad: Identifica y une el sentido con el objeto que se relaciona

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



Identifica y une los cinco sentidos con los objetos que se	MS
relacionan correctamente.	
Identifica y une tres o cuatro de los sentidos con los objetos	S
correspondientes.	3
Identifica y une menos de tres sentidos con los objetos	PS
correspondientes.	13

DÍA MARTES

EJE DE APRENDIZAJE: Desarrollo Personal y Social

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Convivencia

DESTREZA: Diferenciar modelos positivos y negativos de comportamiento

para convivir adecuadamente

Actividad: Diferencia y encierra los niños y niñas que tienen comportamientos

positivos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



Logra diferenciar y encerrar los 3 comportamientos positivos de	MS
los niños y niñas correctamente	1410
Diferencia y encierra 2 comportamientos positivos	S
No logra diferenciar los comportamientos positivos de los	PS
negativos.	

DÍA MIÉRCOLES

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Descubrimiento y Comprensión del medio Natural y Culturgal

DESTREZA: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.

Actividad: Identificar y encerrar los alimentos nutritivos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



Identifica y encierra los 4 alimentos nutritivos correctamente	MS
Identifica y encierra de 2 a 3 alimentos nutritivos	S
Identifica y encierra un alimento nutritivo	PS

DÍA JUEVES

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Relaciones Lógico-

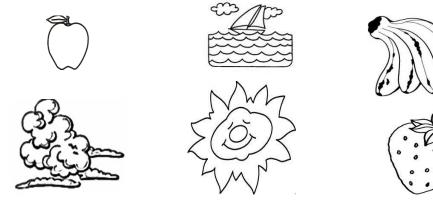
Matemáticas

DESTREZA: Identificar los colores rojo, amarillo y azul en objetos del entorno

Actividad: Identificar los objetos y pintarlos con el color rojo, amarillo y azul

según corresponda

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



Evaluación

Identifica y pinta correctamente los seis objetos.	MS
Identifica y pinta correctamente hasta cuatro de los objetos.	S
Identifica dos de los objetos y colorea del color que corresponde.	PS

DÍA VIERNES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y Expresión Oral

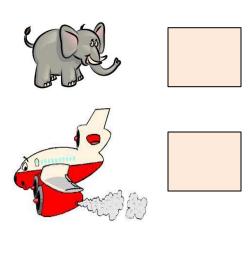
y Escrita

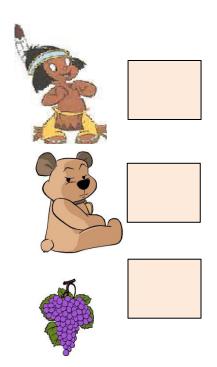
DESTREZA: Comprender el sonido inicial de los dibujos

Actividad: Dibujar en el recuadro la vocal inicial que le corresponde a cada

uno de los gráficos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones





Evaluación

Dibuja las cinco vocales que corresponden a cada gráfico		
Dibuja hasta tres de las vocales que le corresponde a cada gráfico	S	
Dibuja menos de tres vocales que les corresponden a cada gráfico	PS	

DÍA LUNES

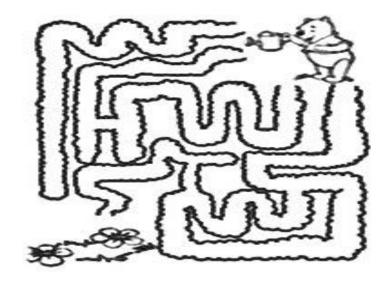
EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y Expresión Artística

DESTREZA: Representar creativamente situaciones reales o imaginarias desde la utilización de las técnicas grafoplásticas

Actividad: Corrugar papel de colores y pegar sobre el camino que conduce al osito a regar las flores.

Materiales: Hoja pre-elaborada, goma, papel de colores



Evaluación

Corruga y pega papel en todo el camino	MS
Corruga papel y pega hasta la mitad del camino	S
Corruga el papel pero no pega en el camino	PS

DÍA MARTES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Expresión Corporal

DESTREZA: Identificar las posibilidades de movimiento de las distintas articulaciones

Actividad: observa e lmita las posiciones que realizan los niños

Materiales: láminas



Realiza correctamente las cuatro posiciones que realizan los niños	MS
en las láminas	
Realiza correctamente solo dos o tres de las posiciones	S
lmita una posición de las que realizan los niños	PS

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	Vi
ESQUEMA DE CONTENIDOS	vii
TÍTULO	1
RESUMEN (INGLÉS)	2
INTRODUCCIÓN	4
REVISIÓN DE LITERATURA	7
MATERIALES Y MÉTODOS	28
RESULTADOS	31
DISCUSIÓN	65
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	72
ÍNDICE	149