



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA

COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica.

AUTORA Silvia Graciela Castillo Maldonado

DIRECTOR DE TESIS Dr. José Luis Arévalo Torres, Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2015

Doctor

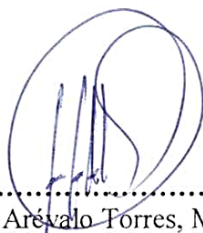
Dr. José Luis Arévalo Torres, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTOR DE TESIS.

CERTIFICA

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, la tesis de investigación titulada HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015, de autoría de la Srta. Silvia Graciela Castillo Maldonado, de la Carrera de Educación Básica, sede Loja, modalidad presencial, la cual observa los planteamientos de la metodología de investigación científica y las disposiciones de la Universidad Nacional de Loja para los procesos de titulación en el nivel de grado.

Por lo anteriormente expuesto, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.



Loja, 11 de diciembre de 2015

.....
Dr. José Luis Arévalo Torres, Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

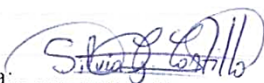
AUTORÍA

Yo, Silvia Graciela Castillo Maldonado, 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: Silvia Graciela Castillo Maldonado

Firma:.....



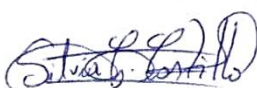
Cédula: 1105617904

Fecha: 11 de diciembre de 2015

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

Yo, Silvia Graciela Castillo Maldonado, declaro ser autora de la tesis titulada HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015, como un requisito para optar por el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica, 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 once días del mes de diciembre del dos mil quince, firma la autora.

Firma: 

Autora: Silvia Graciela Castillo Maldonado

Número de cédula: 1105617904

Dirección: El Panecillo

Correo electrónico: silvia.castillo_06@hotmail.com

Teléfono: 072541187

Celular: 0992255922

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. José Luis Arévalo Torres, Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidente: Lic. Ángel Polivio Chalán Chalán, Mg.

Primer vocal: Dr. Danilo Charchabal.

Segundo vocal: Dra. Sabina Marlene Gordillo Mera, Mg.

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios porque sin sus bendiciones y su gracia nada sería posible.

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación y a su vez a la Carrera de Educación Básica, por permitirme iniciar y culminar con éxito los estudios superiores. A los docentes que con sus sabios conocimientos hicieron posible mi formación profesional.

De manera especial a mi director de tesis, Dr. José Luis Arévalo Torres, Mg. Sc, quien con sus conocimientos y acertada orientación, contribuyó a la elaboración y culminación del presente trabajo investigativo.

A mi familia, por su apoyo moral y económico brindado durante todo el proceso de formación profesional.

A la Directora, estudiantes y padres de familia de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso, por el apoyo brindado y por la información necesaria y pertinente otorgada para la culminación de la investigación.

La autora

DEDICATORIA

De manera especial dedico el presente trabajo de investigación a mis queridos padres Adolfo Castillo y Rosa Maldonado por haberme brindado cariño, amor y apoyo incondicional durante mi formación profesional y haber sido mi mayor motivación para poder cumplir una de mis metas académicas.

De la misma manera a mis hermanos, tíos, primos y amigos quienes a través de sus consejos y orientación supieron inspirar en mí la confianza para continuar mis estudios superiores y culminarlos con éxito.

La autora

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Silvia Graciela Castillo Maldonado HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015.	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	MENFIS ALTO	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DEL LUGAR DE INVESTIGACIÓN

ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) 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
 - OTROS ANEXOS
 - ÍNDICE

a. TÍTULO

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada **HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015**, cuyo problema central es ¿Qué hábitos alimenticios deben practicarse para mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja? planteó como objetivo general recomendar hábitos alimenticios saludables que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar en los estudiantes. Su diseño fue pre-experimental, de tipo transversal, de carácter explicativo y de campo. Se emplearon los métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo y la estadística descriptiva que permitieron sistematizar, representar e interpretar la información empírica. Las técnicas utilizadas fueron el fichaje y la encuesta a través de su instrumento el cuestionario, aplicado a 15 estudiantes, una docente y 12 padres de familia. Los resultados de la presente investigación permitieron determinar que los hábitos alimenticios favorecen el mejoramiento del rendimiento escolar, de manera especial si se practican diariamente desde los hogares, lo que significa que la familia desempeña un papel muy importante en la adquisición de dichos hábitos para que estos sean transmitidos a sus hijos y de esta manera contribuyan a su desempeño físico y mental y al desarrollo de sus capacidades intelectuales que serán necesarios al momento de rendir académicamente. Se puede concluir que en la institución educativa no se ha priorizado la educación para la salud como componente fundamental de la formación integral del niño.

SUMMARY

This research entitled EATING HABITS FOR IMPROVING SCHOOL PERFORMANCE IN STUDENTS OF SUBLEVEL BASIC MEDIUM OF GENERAL BASIC EDUCATION, OF THE RAMON SEBASTIAN VALDIVIESO SCHOOL IN THE CITY OF LOJA. ACADEMIC PERIOD 2014-2015, whose central problem is ¿that eating habits should be practiced to improve school performance in students of sublevel basic medium of general basic education of the Ramón Sebastián Valdivieso school city of Loja? proposed as its general objective to recommend healthy eating habits that contribute to improving school performance in students. The research was pre-experimental, cross-sectional, of explanatory character and in field. Methods employing analytic-synthetic, inductive-deductive and descriptive statistics that allow one to systematize, represent and interpret empirical data were used. The techniques employed were the signing and surveying of 15 students, one teacher and 12 parents by means of a questionnaire. The results of this research determined that eating habits encourage improvement in school performance, especially if practiced daily at home, this means that the family plays a very important role in the acquisition of these habits so that they are passed on to their children and thus contribute to their physical and mental performance and the development of their intellectual capabilities that will be required when performing academically. It can be concluded that the educational institution has not prioritized health education as a fundamental component of the child's overall development.

c. INTRODUCCIÓN

El problema central de la investigación es ¿Qué hábitos alimenticios deben practicarse para mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja?

Los hábitos alimenticios se definen como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación, se adquieren de forma progresiva desde pequeños; en esta labor adquiere fuerte influencia los hábitos de los adultos y del entorno inmediato. Por ello para inculcar costumbres nutricionales sanas a los niños/as, los adultos deben poseer estos hábitos y practicarlos para que el niño/a los imite.

Las costumbres alimenticias adquiridas desde la niñez se modifican muy poco durante la vida adulta. En la adolescencia se producen cambios en la forma de vida, se consolidan los hábitos alimentarios, pero con influencia de factores externos como los valores sociales, el grupo de personas cercanas, medios de comunicación, entre otras. Por ello, en este período se debe vigilar y consolidar los hábitos adquiridos durante la infancia.

Dentro de los factores alimenticios, se sabe que la desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños, por lo tanto, un niño mal alimentado no podrá rendir como el resto y esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual, esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento académico y la falta de comprensión y concentración, entre otros problemas.

En función de la importancia que tiene llevar una alimentación saludable para mejorar las condiciones físicas y mentales de los estudiantes, se propuso desarrollar el tema de investigación denominado **HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN**

SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015,

Para la realización de la presente investigación se planteó como objetivo general recomendar hábitos alimenticios saludables que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar en los estudiantes; como objetivos específicos se plantearon analizar la fundamentación teórica de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar; diagnosticar las dificultades existentes en las dos variables implicadas en el objeto de estudio; diseñar y aplicar una propuesta de hábitos alimenticios que contribuya al mejoramiento del rendimiento escolar y evaluar su efectividad. La revisión de literatura presenta dos capítulos en sus variables:

En el capítulo N°1: definición de hábitos alimenticios, tabla del consumo de calorías al día según la edad, clasificación de los alimentos, alimentos que se deben consumir en el desayuno, almuerzo y merienda, criterios para seleccionar los alimentos y factores que afectan su consumo.

En el capítulo N°2: definición de rendimiento escolar, factores que determinan el rendimiento escolar, relación entre la motivación hacia el aprendizaje, hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar.

De manera complementaria se realizó la sustentación teórica sobre el diagnóstico educativo como medio para la determinación de la situación real del objeto de investigación, definición y pasos para elaborar el diagnóstico; definición de taller educativo, elaboración, ejecución y evaluación de taller educativo.

La investigación fue de tipo pre-experimental porque se aplicó un pre test inicial para determinar el estado actual del diagnóstico, luego se aplicó un lineamiento alternativo para mejorar las deficiencias y por último un pos test para evaluar los cambios producidos; fue transversal porque se estudiaron las variables en un tiempo determinado, es decir, en el

período académico 2014-2015; su carácter fue explicativo ya que se realizó un análisis de causa, efecto y solución a los problemas encontrados y fue de campo, debido a que la investigación se realizó en la institución educativa.

Para desarrollar la investigación, se utilizó el método analítico-sintético para identificar las características de la realidad temática y establecer la relación existente entre los elementos que componen el objeto de investigación, se empleó el método inductivo-deductivo que parte de lo general a lo particular y se hizo uso de la estadística descriptiva, como herramienta básica que permitió la representación de la información en tablas y gráficos para facilitar su comprensión e interpretación. Como técnica se utilizó el fichaje para recabar, seleccionar y organizar la información acerca de las variables y sus indicadores, lo que permitió la fundamentación y explicación teórica del objeto de estudio. También se utilizó la encuesta a través de su instrumento el cuestionario, aplicado a 15 estudiantes, una docente y 12 padres de familia de la institución donde se realizó la investigación, se trabajó con toda la población debido a que fue pequeña.

Los resultados de la presente investigación permitieron determinar que los hábitos alimenticios favorecen el mejoramiento del rendimiento escolar, de manera especial si se practican diariamente desde los hogares, lo que significa que la familia desempeña un papel muy importante en la adquisición de dichos hábitos para que estos sean transmitidos a sus hijos.

Se puede concluir que en la institución educativa donde se desarrolló la investigación no se ha priorizado la educación para la salud como componente fundamental de la formación integral del niño, por lo que hace falta que se informe claramente a los integrantes de la comunidad educativa respecto de las características de la dieta alimenticia que debe consumir el estudiante para poseer las energías suficientes que le permitan involucrarse y responder de manera productiva en el proceso de formación académica.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Definición

Para Ballabriga (2001) “la repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse un hábito, como también puede serlo comer mal” (p.4).

Pardo (2012) define a los hábitos alimenticios como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación, los primeros años de vida son decisivos en la formación de hábitos alimenticios y son varios los factores que tienen influencia en ellos como la familia, los compañeros de clase, los medios de comunicación y las tendencias culturales.

La familia es la primera encargada de enseñar al niño a que adquiera una alimentación saludable, los padres, hermanos y familiares se convierten en modelos a seguir y es muy importante con el ejemplo enseñar a los niños a consumir los diferentes grupos de alimentos. (p.155)

Según lo manifestado por estos autores, los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida.

La característica fundamental es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, en los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia.

Los planteamientos de estos autores, puntualizan que los hábitos alimentarios se configuran, fundamentalmente, en la infancia se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto y aunque son difíciles de modificar, no es imposible hacerlo y es frecuente observar que a lo largo de la vida de las personas se presentan variaciones muy importantes en su forma de comer.

La alimentación

Definición

Guyton y Hall (2011) respecto de la alimentación, señalan que es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las

modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. (p.763)

Para Calaña (2013) “la alimentación se caracteriza por un suministro de energía alimentaria mediante un proceso voluntario que satisface los requerimientos de la población” (p.2).

De acuerdo a lo expuesto por estos autores, se puede apreciar que en efecto, la alimentación es voluntaria y consciente en la medida en que se es libre para consumir uno u otro alimento, además la alimentación es educable dependiendo de la cultura o el ámbito familiar en el cual se hereda una serie de hábitos alimentarios, puede estar condicionada por la disponibilidad de los alimentos y la situación fisiológica de cada persona.

Conceptos básicos sobre nutrición

Pardo (2012) afirma que “la nutrición es el conjunto de procesos biológicos, fisiológicos y bioquímicos que se llevan a cabo dentro del organismo, con el fin de digerir, degradar y asimilar una serie de sustancias ingeridas, para la obtención de energía” (p.11).

Para la ASOCIACIÓN DE FACULTADES ECUATORIANAS DE MEDICINA (2013) nutrición significa como el organismo procesa lo que una persona come o bebe, todo lo que consume se convierte en nutrientes que son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo los cuales se utilizan en el metabolismo en donde los alimentos sufren una serie de transformaciones dentro de los seres vivos para convertirse en nutrientes útiles al organismo para su crecimiento desarrollo y mantenimiento. (p.26)

Se puede decir que estos autores consideran que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Por lo tanto, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, reducir la productividad, alterar el desarrollo físico y mental.

Tabla de consumo de calorías al día según la edad

Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Fuente. Thomson (2011).

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Hermes (2015) considera que el nivel de calorías está establecido de acuerdo a la edad, las niñas en edades de 9 y 13 deben consumir de 1.600 a 2.200 calorías diarias, y los chicos de este grupo necesitan de 1.800 a 2.600 calorías. Al igual que los niños más pequeños, este grupo de edad debe recibir 10 a 30 por ciento de sus calorías diarias de proteínas, 45 a 65 por ciento de hidratos de carbono, y 25 a 35 por ciento de las grasas. (p.6)

La Asociación Estadounidense del Corazón (2009) manifiesta que los niños con una mayor actividad física requieren mayor consumo de calorías y a medida en que los cuerpos de los niños se preparan para la pubertad y sus niveles de actividad aumentan al involucrarse más en los deportes y las actividades escolares, se desgastan energéticamente, por ello requieren el consumo de un determinado número de calorías de acuerdo a su edad y actividad física que se cumpla. (p.9)

Es importante consumir una dieta balanceada que contenga las calorías según el peso, estatura y adaptar el tamaño de las porciones de los alimentos según la edad del niño o del

adulto. Esta dieta deberá proporcionar los nutrientes capaces de aportar la energía necesaria para el rendimiento y desarrollo de cada persona.

El planteamiento dispuesto por los autores anteriores, determina la importancia de mantener un equilibrio y control de la ingesta de calorías dependiendo de los niveles de actividad, ya que los requerimientos calóricos varían independientemente de la edad del niño que está en crecimiento, para ello es necesario tener un amplio conocimiento sobre los tipos de alimentos, características y elementos que conforman una dieta balanceada para ofrecerlas a los niños según la edad, peso y actividad física que realice.

La distribución del aporte energético sobre las cinco comidas que el niño debe obtener a lo largo del día debe ser el siguiente: el desayuno 25%, media mañana 25%, almuerzo 30%, tarde 15% y cena un 30%.

Clasificación de los alimentos

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS			
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES
Las proteínas están formadas por aminoácidos. Las proteínas son digeridas, descompuestas en aminoácidos, y estos son sintetizados por el organismo para formar proteínas propias.	Son esenciales para el organismo porque constituyen una fuente básica e inmediata de energía. Los glúcidos o hidratos de carbono están compuestos por azúcares simples o complejos.	Las grasas cumplen la función de combustible de reserva, almacenado en el tejido adiposo. También ayudan a mantener la temperatura corporal, actúan como aislante, protege los órganos, propician la formación de hormonas y enzimas y facilitan la absorción de vitaminas.	Son compuestos orgánicos que el organismo es incapaz de sintetizar, por lo que debe ser aportada en la alimentación. Su ausencia o absorción inadecuada provoca enfermedades carenciales o avitaminosis específicas. Las vitaminas se clasifican en base a sus características de solubilidad, las liposolubles como las vitaminas A, D, E, K; y las hidrosolubles (se disuelven en el agua y provocan una absorción más fácil en el intestino) como la vitamina C y el complejo B.

Alimentos que se encuentran en los distintos grupos			
✓ Carnes rojas	✓ Azúcares	✓ Carne roja	✓ Grasa de la leche, hígado,
✓ Carnes blancas	✓ Frutas dulces	✓ Huevos (yema)	✓ yema de huevos, zanahoria,
✓ Pescado	✓ Postres	✓ Quesos	✓ espinaca, lechuga (A)
✓ Mariscos	✓ Harinas	✓ Mantequilla	✓ Luz solar (D)
✓ Lácteos y derivados	✓ Legumbres	✓ Embutidos	✓ Aceite de oliva y girasol, maíz, soja (E)
✓ Huevos	✓ Tubérculos	✓ Pastelería industrial.	✓ Lechuga, col, , acelga, espinaca (K)
✓ Las legumbres	✓ Cacahuetes	✓ Helados	✓ Naranja, limones, fresas, pimientos, coliflor, tomates (C)
✓ Arroz	✓ Pan	✓ Chocolates	✓ Harinas y granos, levadura, carnes, huevos, leche (B).
✓ Cereales	✓ La pasta(fideos)	✓ Cremas	
	✓ La pastelería	✓ Aceites	
	✓ La patata	✓ Olivas y pipas de girasol o calabaza	
	✓ El arroz	✓ Frutos secos	
	✓ El trigo		
	✓ El maíz		
	✓ Los garbanzos		
	✓ La remolacha		

Fuente. Thomson (2011)

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado

Thomson (2011) “manifiesta que las proteínas están formadas por aminoácidos las cuales son digeridas, descompuestas y sintetizadas por el organismo, ya que forman un 50% de los tejidos, músculos, órganos y sistema inmunitario. También son básicos para formar glóbulos rojos (sangre)” (p.65).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2010) las grasas son ácidos grasos y cumplen la función de combustible de reserva, almacenado en el tejido adiposo mantienen la temperatura corporal, actúan como aislante, protegen los órganos, forman hormonas y enzimas y facilitan la absorción de vitaminas solubles: A, D, K y E. (p.53) La Cámara Nacional Mexicana (2012) define a las vitaminas como compuestos orgánicos que el organismo es incapaz de sintetizar, por lo que debe ser aportada en la alimentación, sus estudios aseguran que las vitaminas coadyuvan al buen funcionamiento del organismo, participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. (s/p)

Los planteamientos citados por estos autores, parten del hecho de que una alimentación saludable debe ser variada, agradable, suficiente y capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que precisa una persona en cada etapa y circunstancia de su vida, además se basan en que cada grupo de alimentos constituyen un aporte esencial de nutrientes, pero es necesario diversificar su ingesta en cantidades necesarias de acuerdo a los requerimientos energéticos de cada persona.

Alimentos que se deben consumir en el desayuno, almuerzo y merienda

Repullo (2001) manifiesta que un desayuno equilibrado debe contener lácteos, una porción de cereal, huevos, pan y fruta; si por el contrario no es posible adquirir estos alimentos, se pueden sustituir por otros como la soya, el queso, garbanzo, habas, entre otros, que aportan los mismos nutrientes que el grupo antes mencionado. (p.15)

Aconseja que los alimentos que se consumen en el almuerzo deban ser variados y equilibrados al igual que las otras comidas del día, los cuales deben combinarse en cantidades correctas. Pero es recomendable que los niños puedan consumir alimentos en los que incluyan un balance de carbohidratos y proteínas, ya que son esenciales y contienen la energía que el organismo requiere en función de las actividades diarias que realice. Una buena opción resultan las sopas, al arroz, mariscos, ensaladas, carnes, arroz, entre otros.

Finalmente pone a consideración que para la merienda es recomendable alimentarse con algo liviano para el organismo, que no esfuerce demasiado la actividad del estómago, se puede optar por vegetales al vapor, ensaladas, una porción pequeña de carne (res, pescado, pollo), bebidas de té naturales, entre otros.

La Guía de Alimentación y vida saludable (2005) recomienda cinco comidas diarias:
Desayuno: al iniciar el día es importante comer para tener energía. Un buen desayuno debe tener leche o yogur, pan o galletitas y frutas enteras o en jugo.
Media mañana: en este tiempo es recomendable comer frutas y/o yogur, o pan con queso y verduras, o maní, coco, o huevo cocido.
Almuerzo: es bueno compartir en familia comidas como guisos de arroz o fideos con variedad de verduras y carne. La carne se puede alternar con legumbres y ensalada fresca.
Tarde: es bueno comer frutas, leche, yogur o pan con queso y verduras o maní o coco.
Cena: es saludable que las preparaciones contengan variedad de alimentos, tales como verduras; frutas; carnes, legumbres o huevos y cereales o tubérculos. (p.19)

Estos autores expresan que esta distribución es necesaria porque un niño en edad escolar no puede, ni debe, consumir grandes cantidades de alimentos de una sola vez. Por ejemplo: no puede comer sólo en el almuerzo o sólo en la cena la cantidad y variedad de alimentos recomendados para un día. Además, aconsejan no consumir alimentos entre estas cinco comidas, para evitar comer en exceso.

También aseguran que la base de las comidas es el desayuno, pero los alimentos que se consuman en el almuerzo y la merienda son el complemento de la alimentación del ser humano debido a que cada comida aporta los nutrientes necesarios para que el organismo funcione de mejor manera.

Algunos criterios para seleccionar los alimentos que se consumen

Donkin (2010) considera que cada ser humano elige el alimento en función de varios criterios que influyen en su elección, para algunas personas el gusto por la comida es muy diferente a lo que habitualmente se come, otros prefieren los alimentos que estén a su alcance sean por motivos de calidad o cantidad, por las costumbres de la familia y la sociedad en la que vive, por el criterio de que cierto alimento hace bien o mal o por la simple moda que se instala en la publicidad y los medios de comunicación masiva; entre otras formas. (p.38)

En la Guía Básica de Educación Nutricional para la Población Escolar (2000) los alimentos a elegir deben ser:

Enteros; esto es como la naturaleza los produce, con todas sus partes comestibles, por ejemplo, comer granos con su salvado y germen, o manzanas con cáscara.

Frescos, naturales, reales y cultivados de forma orgánica; nada de alimentos enlatados, congelados, ni modificados genéticamente, libres de químicos, colorantes y conservadores. Los alimentos cultivados de forma orgánica, tienen mucho más nutrientes y saben mejor.

De temporada; las frutas y verduras de temporada son más baratos y no pierden sus nutrientes tan rápido, como los ingredientes que tuvieron que viajar mucho para llegar a su destino. Además saben mucho mejor.

De procedencia local; los ingredientes cultivados cerca del lugar de origen, saben mejor, cuestan menos y son más nutritivos y no pierden nutrientes en la transportación.

Estar en armonía con la tradición; se debe prestar atención a lo que los ancestros comían e incorporar esos ingredientes en las dietas modernas, se vale realizar alguna que otra modificación, por ejemplo menos sal, menos grasa, menos azúcar.

Balanceados; las dietas que se enfocan en un solo tipo de nutriente, no son recomendables. Es mejor asegurarse de lo que se está consumiendo, la cantidad adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas y micronutrientes en una dieta diaria.

Saber rico; no se debe comer algo “saludable”, si no sabe bien, las papilas gustativas ayudan a identificar alimentos enteros, reales, naturales y de sabor agradable. (p.26)

Los autores antes mencionados, expresan que las preferencias en la selección de alimentos, están marcadas por las experiencias de la niñez, normas familiares y sociales y gustos individuales fundadas socialmente por criterios influyentes que determinan su elección, lo que significa que a medida que los consumidores evolucionan socialmente, trasciende la satisfacción únicamente de sus necesidades fisiológicas básicas a llenar necesidades sociales y psicológicas, creadas por las mismas culturas a las que pertenecen.

Factores que determinan el estado de nutrición

Mackenzie (1999) estima que la principal evidencia de que un alimento es nutritivo es por la capacidad de curar una determinada enfermedad. De entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, sólo unos 50 tienen el carácter de nutrientes. Es decir, el hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional, necesita consumir aproximadamente 50 nutrientes. Los principales nutrientes son la glucosa, aminoácidos, ácidos grasos, proteínas y minerales, entre otros. (p.50)

Son los estudios efectuados por Esquivel (2014) los que estipulan que “la nutrición es uno de los factores con mayor relación en el ámbito de la salud, al igual que la herencia, el clima, la higiene y ejercicio físico” (p.5).

Según estos autores, el estado de nutrición ejerce influencia importante en las tres esferas del ser humano, considerada como unidad biopsicosocial. En el aspecto biológico, una buena nutrición promueve el desarrollo y crecimiento óptimos del organismo, así como el funcionamiento armónico de todos los sistemas, es decir, mantiene la homeostasia.

Por otro lado, en la esfera psicológica, la nutrición fomenta un equilibrio estable tanto de las funciones psicológicas simples; por ejemplo, propagación de impulsos eléctricos; en las complejas, es el caso del aprendizaje, memoria, motivación y percepción.

Factores que afectan la disponibilidad de los alimentos

Esquivel (2014) establece “que la disponibilidad de los alimentos en un país depende, de su producción, importación, restarse la exportación y las pérdidas de alimentos” (p.5).

Mackenzie (1999) puede apreciar además, que los alimentos disponibles en una nación se reparten entre las distintas regiones, de acuerdo con aspectos políticos, medios de transporte y sus posibilidades de conservación, entre otros. Asimismo, son adquiridos por los diferentes grupos de población en función de hábitos alimentarios, costo de los alimentos y el poder adquisitivo de las familias. (p.51)

Los autores mencionados determinan que la producción de alimentos depende de varios elementos, en primer lugar, características ecológicas del lugar, como tipo de suelo, clima, cantidad de agua y topografía; además es importante el grado de tecnificación del proceso,

ya sea empleando maquinaria agrícola, irrigación, fertilizantes y pesticidas, semillas seleccionadas entre otras. Un tercer factor es la demanda que subordinan las condiciones socioeconómicas de la población e incluso las políticas de exportación e importación.

Factores que afectan su consumo

Esquivel (2014) en sus estudios sobre generalidades de nutrición pone de manifiesto que el consumo de los alimentos disponibles está determinado por los hábitos o tradiciones alimentarias, aun cuando éstos pueden cambiar, son bastante fijos y no se modifican de modo sustancial en los diferentes sectores de la población. También manifiesta que otro factor es la publicidad, sobre todo a través de los medios de difusión masiva (televisión, radio, revistas, entre otros) afecta el consumo, ya que fomenta la compra e ingestión de productos con escaso valor nutricional y costo elevado. (p.6)

La Guía Básica de Educación Nutricional para la Población Escolar (2000) establece “que la manera de seleccionar, comprar, preparar y servir los alimentos, así como su distribución, dentro de la familia o en la comunidad, determinan el consumo de elementos nutritivos de cada individuo” (p.27).

Se considera que los medios de comunicación tienen una influencia directa sobre las decisiones alimentarias de los niños, pues la publicidad que aparece invita al consumo de alimentos procesados, que en su gran mayoría son ricos en carbohidratos y grasas como dulces, gaseosas, refrescos y comidas rápidas; son muy pocos los anuncios que alientan al consumo de productos saludables, esto ocasiona la inactividad física y el sedentarismo.

Se puede decir que en los planteamientos anteriores los factores sociales y culturales representan una influencia importante en lo que la gente come, sus prácticas alimentarias, sus preferencias de alimentos y sus hábitos de consumo son muy difíciles de modificar ya que conllevan largos años de tradición y cultura.

La información antes expuesta respecto a los hábitos alimenticios, permite comprender conceptualmente esta variable, para posteriormente desagregarla en sus indicadores correspondientes y conocer sus características principales y de esta manera construir de mejor manera la información que atañe a la primera variable del objeto de estudio.

EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Definición

Keogh (2006) “define al rendimiento escolar como el progreso alcanzado por los alumnos en función de los objetivos programáticos previstos o planificados, qué tanto y qué tan rápido avanza el alumnado, dando resultados lo más satisfactorios posibles” (p.67).

González (2002) por su parte, señala que el rendimiento escolar, es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito alcanzado por el estudiante en el aprovechamiento del 100% de los objetivos contemplados en el programa de estudio de las asignaturas impartidas, detectado por la evaluación integral y condicionado por los diversos factores escolares y sociales. (p.80)

Según lo que manifiestan estos autores, el rendimiento escolar es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento escolar intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, entre otros.

Estos planteamientos resaltan que la mayoría de los estudios realizados sobre rendimiento escolar han empleado las notas o calificaciones como indicadores materializados del rendimiento del estudiante. Aunque realmente las notas del alumno son el indicador más visible o aprehensible, es necesario enfatizar que las notas no siempre reflejan fielmente las respuestas conceptuales, procedimentales y actitudinales del alumno a las interpelaciones de la asignatura, del docente o de la dinámica de la clase.

Factores que determinan el rendimiento escolar

Factor afectivo

Ibarbalz (2000) determina que un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y comprendido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Cuando se habla del aspecto afectivo, no sólo se refiere a la demostración de aprecio y cariño, también el amor se manifiesta en el apoyo y acompañamiento en las tareas escolares. Como por ejemplo, el tomar un tiempo como familia (padres, abuelos, hermanos mayores) para ver el cuaderno, los trabajos, ayudarlo en alguna tarea, buscarle alguna información extra, explicarle algún punto confuso, y teniendo comunicación con el maestro. El niño debe sentir que es bueno lo que hace y que es importante para los adultos con quienes vive. (p.18)

Factor sueño

Ibarbalz (2000) expresa que otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño, un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija. Los niños precisan dormir alrededor de diez horas en la noche. Algunos, además necesitan dormir un par de horas a la tarde. Se puede afirmar que el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental. (p.18)

Se puede manifestar que los padres cumplen un rol importante enseñando a sus hijos a organizar su tiempo, teniendo un espacio para el entretenimiento, pero dejando el tiempo necesario para el descanso, la alimentación y el estudio.

Factor alimentación

Otro de los factores es la alimentación, muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento.

“Los profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno, por eso, como padres y educadores, es importante enseñar a los niños a revertir esta costumbre” (Ibarbalz, 2000, p.19).

Se debe tener en cuenta que un niño mal alimentado no podrá rendir como el resto de sus compañeros de clase, lo cual esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual. Esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento y la falta de comprensión, entre otros.

El planteamiento de este autor establece que una dieta variada deba incluir estos cinco grupos de alimentos: lácteos y sus derivados; carnes legumbres y huevo; harinas y cereales; frutas y hortalizas; y, en menor medida, grasas, aceite y azúcar; aunque es verdad que muchas familias cuentan con escasos recursos; pero también es cierto que a veces no están bien administrados. Con poco dinero se puede comprar algo nutritivo.

La motivación en el rendimiento escolar

Definición

Para Pintrich y Schunk (2006) afirman que “la motivación es considerada como un proceso que provoca cierto comportamiento, mantiene la actividad o la modifica, se predispone al alumno hacia lo que se quiere enseñar, incentivándolo a participar activamente en los trabajos escolares” (p.5).

Estos estudios reflejan el esfuerzo y el intento de proporcionar a los alumnos una situación que los induzca a un esfuerzo intencional, a una actividad orientada hacia determinados resultados queridos y comprendidos, los propósitos de la motivación pretenden despertar el interés, estimular el deseo de aprender y dirigir los esfuerzos para alcanzar metas definidas.

Relación entre la motivación hacia el aprendizaje y el rendimiento escolar

Pintrich y Schunk (2006) manifiestan que la motivación puede afectar tanto a un nuevo aprendizaje como a la ejecución de habilidades aprendidas, a las estrategias y a los comportamientos. Las actividades como los ejercicios y las prácticas implican la ejecución de habilidades ya adquiridas, no obstante, el mayor tiempo de la clase se pasa aprendiendo hechos, creencias, diferentes roles sociales, conceptos, destrezas, estrategias, algoritmos, y comportamientos. (p.8)

Martínez (2005) expresa que la motivación puede influir en el qué, en el cuándo y en el cómo se aprende, por lo tanto; los estudiantes que están motivados a aprender un tema están dispuestos a comprometerse en cualquier actividad que estimen que los ayudará a aprender, como atender con detenimiento a cualquier enseñanza, organizar y preparar el material correspondiente, tomar los apuntes que les faciliten el estudio, evaluar su nivel de comprensión y pedir ayuda cuando no entienden la tarea. (p.258)

Los estudiantes que no están motivados para el aprendizaje no suelen mostrar la aptitud necesaria para ser sistemáticos en sus esfuerzos por aprender. Suelen prestar poca atención

al desarrollo de la clase y no organizan ni preparan el material. Sus apuntes son pobres, descuidados y poco completos. Pueden no monitorizar su nivel de comprensión de la tarea ni pedir ayuda cuando no entienden lo que se les está enseñando.

Un aspecto central de estos planteamientos es la relación recíproca entre la motivación, el aprendizaje y la ejecución; en donde la motivación influye en el aprendizaje y en la ejecución, y lo que los estudiantes hacen y aprenden afecta a su motivación. Cuando los estudiantes alcanzan metas de aprendizaje establecidas, la consecución de éstas les lleva a que estén convencidos de que reúnen los requisitos necesarios para aprender.

Los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar

Repullo (2001) establece que en la vida escolar hay múltiples factores que influyen en el rendimiento, si bien es cierto que la disciplina y orden es uno de ellos, también lo es de una manera muy importante la alimentación. El desayuno es la comida más importante del día, pero la mayoría de familias mantienen hábitos alimenticios desequilibrados en los cuales y esto atrae consecuencias desfavorables principalmente para los más pequeños del hogar y de manera especial si se encuentran estudiando, influye en el nivel de concentración y en los estados de ánimo, lo que hace que su rendimiento escolar sea deficiente. (p.47)

La forma en que los estudiantes deberían alimentarse para obtener un buen resultado en el ámbito académico es, según el Ministerio de Salud, usar la pirámide alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día. Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba.

Es necesario tener en cuenta que las vitaminas y los minerales se pueden adquirir por medio de verduras y frutas y que éstas ayudan a conservar la salud y mantener el cuerpo funcionando normalmente, lo que ayuda al cerebro a no tener que hacer demasiados esfuerzos para mantenerse activo.

Estos planteamientos ponen de manifiesto que la energía que necesita tanto el cerebro como el cuerpo también se puede obtener del resto de los alimentos que conforman la pirámide alimenticia como son las proteínas, carbohidratos y grasas. No se debe permitir

que un niño se salte el desayuno porque su nivel de glucosa decae y eso afectará en su rendimiento escolar, se debe reflexionar el hecho de que pasó de 10 a 12 horas en ayuno durante la noche y si no prueba alimentos en la mañana se sentirá apático, decaído y hasta se dormirá en clase. También se debe evitar que coma demasiado en la noche especialmente alimentos con mucha grasa.

Educación y conocimientos que determinan la conducta alimentaria

De los estudios efectuados por Kearney (2000) se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados, debido a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Por lo tanto, resulta necesario transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud. (p.18)

Martínez (2005) considera importante que en las instituciones educativas se enseñe a los estudiantes desde los primeros años de formación a practicar hábitos alimenticios saludables, por ello existen algunas formas prácticas de hacerlo, se puede iniciar todas las mañanas con mensajes claros sobre cómo alimentarse y cuáles son los alimentos que favorecen al organismo, así como sugerir hábitos alimenticios saludables (desayunar todos los días, incluir lácteos en su alimentación, consumir frutas y verduras frecuentemente, evitar el consumo excesivo de azúcar y grasas, entre otros). (p.16)

La información antes manifestada permite comprender conceptualmente al rendimiento escolar para identificar sus indicadores y los elementos fundamentales que lo caracterizan y para poder determinar la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes, ya que resulta necesario conocer la importancia de llevar una alimentación saludable, la misma que permitirá fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas, mentales y sociales de una persona.

EL DIAGNÓSTICO EDUCATIVO COMO MEDIO PARA LA DETERMINACIÓN DE LA SITUACIÓN REAL DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Definición de diagnóstico

Para Beltrán (2003) el diagnóstico pedagógico es el conocimiento de algo en relación a la educación, a través de unos medios y a lo largo de un proceso que es visto desde la perspectiva de la psicología diferencial, en un intento de estudiar las diferencias individuales y clasificar a los estudiantes según sus aptitudes o capacidades. Para ello

propone, que el primer paso es recoger información a través de tests, cuestionarios, entrevistas...para orientar, seleccionar o indicar un tratamiento. (p.1)

Brínguez (2010) define al diagnóstico pedagógico como un proceso con carácter instrumental, científico e integral, que permite realizar un estudio previo y sistemático, a través de la recopilación de información, del estado real y potencial del sujeto y de todos aquellos elementos que puedan influir de manera directa o indirecta en los resultados que aspiramos, teniendo una dinámica de evaluación – intervención – evaluación, para poder transformar, fortalecer, formar, desarrollar y educar desde un estado inicial hacia algo potencial, atendiendo a la diversidad y apoyándose en diversos métodos y técnicas. (p.6)

De acuerdo a lo manifestado por estos autores, un diagnóstico es el punto de partida de un complejo sistema que no sólo afecta al niño, sino también a los padres, para los cuales la tarea de aceptarlo es un proceso difícil.

Pasos para elaborar el diagnóstico

Planificación

Para Brínguez (2010) la planificación pretende determinar las variables, dimensiones e indicadores que serán medidos, en dependencia del contexto de que se trate. Por la importancia que tiene en el diagnóstico la recogida de información, la determinación de estos elementos es fundamental pues su adecuada precisión garantizará un análisis certero de los elementos cuantitativos y cualitativos que caracterizan el estado actual del objeto, favoreciendo así las acciones que continúan en el proceso diagnóstico. (p.7)

Recogida de la información

Es un primer elemento al que se recurrirá al momento de realizar el diagnóstico respectivo en la institución, aquí se registrarán datos de acuerdo a las características diferenciales, procesuales y dinámicas del sujeto.

En ella se cristalizará el enfoque participativo, estructurando la acción alrededor del protagonismo del escolar en un proceso que ofrecerá caminos alternativos y promoverá la actitud consciente y la responsabilidad en la toma de decisiones de acuerdo a las posibilidades y realidades de ese contexto educativo.

Dentro de este proceso, la aplicación de instrumentos se organizará de forma tal que conduzca no sólo a que emerjan necesidades en los alumnos de preparación de sus estrategias de aprendizaje, sino a lograr la reflexión hacia lo que les falta para poderlas diseñar con claridad y con la ayuda pertinente. Debe caracterizarse por el diálogo desarrollador, auténtico, entre maestro-alumno alumno-alumno, maestro-alumno-grupo donde el contenido será continuamente interrogado, cuestionado. Ocupa un lugar privilegiado el grupo como espacio de génesis y transformación, de experiencia de mediación entre los escolares y el mundo, es precisamente aquí donde se satisfacen ciertas necesidades y se despliegan muchas potencialidades. (p.7)

Procesamiento de la información

El procesamiento de la información, atenderá a un sistema determinado de indicadores en los que se conjuga la descripción, clasificación, explicación y pronóstico del objeto.

Este elemento del diagnóstico permitirá describir, analizar, interpretar, comprender la naturaleza del objeto y emitir un juicio de valor acerca del sujeto en la dinámica que se ha proyectado y realizado; bajo esta perspectiva se puede considerar que esta fase, es esencialmente organizativa de la información cualitativa y cuantitativa obtenida de la recolección de datos, se requiere de una estructura que favorezca su uso y enriquecimiento sistemáticos, los datos que se incluirán favorecerán la elaboración del pronóstico de desarrollo, así como la determinación de las estrategias de intervención. Su organización dependerá del nivel que se diagnostica, los indicadores predeterminados en correspondencia con las variables y dimensiones seleccionadas, así como de los instrumentos aplicados dentro de la investigación propuesta. (p.8)

Conclusiones

Como funciones fundamentales del pronóstico se definen la función cognoscitiva que se manifiesta en el hecho de que en toda acción de pronosticar se sintetiza el resultado del análisis de la experiencia anterior, integrada a lo que se vivencia en el presente (la información que puede brindar una conclusión diagnóstica se caracteriza por ello), todo lo cual ofrece fundamentos para proyectar el futuro, es decir, brindar nuevas alternativas cognoscitivas. La función reguladora se evidencia cuando se utiliza la conclusión diagnóstica como “instrumento de referencia” para trazar la trayectoria a seguir (por ejemplo, estrategias de intervención), y transformar las situaciones presentes. Estos recursos permiten un adecuado control y la consecuente regulación de la actividad que se realice. (p.9)

Toma de decisiones

Brínguez (2010) establece que en esta etapa se diseña el sistema de acciones a seguir para, paulatinamente transitar del estado pedagógico actual (conclusión diagnóstica) al estado pedagógico deseado (pronóstico de desarrollo), tomando en cuenta que las acciones que se planifican difieren según el contexto de que se trate. Participan en su elaboración todos los sujetos y se toma en cuenta el criterio de todos. (p.10)

DISEÑO DE ALTERNATIVAS PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa

Definición de taller educativo

Kisnerman (1977) “define como taller al medio que posibilita el proceso de formación profesional. Como programa es una formulación racional de actividades específicas, graduadas y sistemáticas, para cumplir los objetivos de ese proceso de formación del cual es su columna vertebral” (p.2).

Cano (2012) concibe al taller como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes. (p.6)

Según estos planteamientos, se entiende al taller como una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos.

Elaboración del taller educativo

Planificación

Kisnerman (2000) estima que el docente es el agente educativo organizador del taller quien debe elaborar el plan y el programa de trabajo. El plan es una visión general de lo que se propone hacer, el programa es el detalle organizado día por día, sesión por sesión respecto a lo que debe hacerse, dónde, cuándo, con quiénes y con qué recursos. El punto de partida para la planificación son las necesidades que se espera resolver, las cuales deben haberse traducido a unos objetivos que son determinados por el docente o agente educativo y cuando sea posible, concertados con los alumnos o participantes en el taller. (p.11)

La logística tiene que ver con la definición y solución de todos estos aspectos, en algunas ocasiones hay que buscar la manera de involucrar a otras personas que se integren al docente o grupo organizador para resolver asuntos como:

El lugar de realización del taller.

La convocatoria personal a los participantes.

La ambientación del lugar para las actividades.

El compromiso de cooperación de personas respetadas y con ascendiente en el lugar.

La identificación de los recursos que se necesitarán. Sus datos son los siguientes:

Datos informativos:

Nombre del taller

Objetivo del taller

Participantes

Facilitador del taller

Duración

Horario

Lugar

Fecha del taller

Bibliografía disponible sobre la temática

Metodología a seguir en el taller.

APLICACIÓN DE ALTERNATIVAS PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Ejecución del taller educativo

Inicio

Cano (2012) establece que si los integrantes del taller no se conocen es bueno comenzar dedicando un tiempo a la presentación, utilizando eventualmente técnicas específicas para ello. Lo fundamental de la apertura, imprescindible para cualquier taller, y condición casi necesaria para el éxito del mismo es el análisis de las expectativas, el contrato de trabajo y el establecimiento del encuadre. Cada integrante llega al taller con un conjunto de ideas previas y fantasías respecto a lo que allí se trabajará, y de para qué servirá, o no servirá, la actividad. En función de estas ideas previas se dará el compromiso, participación, satisfacción o frustración de cada integrante en relación al taller. Por lo tanto, es importante comenzar por poner en común las expectativas de cada uno respecto al taller, y realizar una nivelación de expectativas en función de los objetivos que el taller tiene, planteando qué cosas se van a trabajar y cuales no se van a abordar en el taller. (p.44)

Al inicio del taller se debe plantear cuanto tiempo se va a trabajar y ese tiempo debe ser respetado, lo que requiere un esfuerzo que permita ir coordinado la actividad en función de esos tiempos (para esto, ya en la planificación se debe calcular el tiempo para cada actividad, por ejemplo, la presentación, nivelación de expectativas, el tiempo por cada consigna, el tiempo para el plenario, para la evaluación, y el cierre).

Desarrollo

Cano (2012) considera que el desarrollo debe realizarse con flexibilidad y creatividad de las tareas planificadas, posteriormente se realizará la presentación de la técnica, es decir el encuadre con lo que se va a hacer, y se procurará además una “motivación inicial” del grupo para proceder a la aplicación propiamente de la técnica, como fue dicho, con creatividad y flexibilidad. Una vez culminada la técnica, resulta importante realizar una reconstrucción de lo realizado, repasando lo que se hizo, y estableciendo algunos fundamentos de lo realizado. (p.45)

Cierre

Para Cano (2012) el cierre de la actividad es un momento importante en sí mismo, y además es el momento en que se realiza la evaluación del taller. Es importante que cada taller se realice como un microproceso de producción con objetivos específicos, tenga un cierre en sí mismo más allá de su eventual pertenencia a un ciclo de talleres. Para esto es importante no sobrecargar un taller con muchas cosas al punto de poner en riesgo que todo pueda ser trabajado. (p.45)

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TALLER COMO ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN EN LA REALIDAD EDUCATIVA

Definición

Cano (2012) refiere a la evaluación como un análisis y reflexión de lo producido en el taller. La consideración de lo que se vive, se piensa y siente en torno a lo que sucedió en el taller, se realiza para generar un espacio en donde cada integrante exprese cómo se sintió, qué piensa de cómo se trabajó, cómo evalúa la actividad, que cosas le gustaron y cuáles no, qué cosas cambiaría y qué propuestas haría. (p.46)

En el taller se evaluarán los contenidos en función de los objetivos planteados, se analizará los métodos, estrategias o técnicas específicas (dinámicas de presentación, técnicas dramáticas, técnicas participativas) utilizadas en el proceso del taller para comprobar la secuencia del procedimiento y el grado de efectividad de las mismas, así como el tiempo empleado.

Objetos de la evaluación educativa

Cano (2005) considera los siguientes:

El diseño o planificación, esta es una evaluación del diseño del programa, de su coherencia y su aplicabilidad. Puede cumplir una función de ayuda, a la hora de dar forma a propuestas y proyectos y formar decisiones sobre la estructuración de los mismos. Permite, además, obtener una base para juzgar cómo se está llevando a cabo el programa.

El proceso y desarrollo del programa, este tipo de evaluación sirve para guiar el proceso de ejecución del programa, de manera que se obtenga una información útil para realizar los ajustes convenientes mientras el programa se está llevando a cabo. Busca, pues, explicaciones de lo que pasa, de los fallos y los cambios que se producen.

Resultados o productos, describe y juzga los resultados de un programa de intervención, relacionándolos con los objetivos y las necesidades, para evaluar el mérito y valía del programa en su conjunto. Así, sirve para evaluar los efectos que ha producido el programa., no sólo los pretendidos y positivos, sino también los no buscados y negativos.

Se evalúa una vez finalizada la acción y facilita la toma de decisiones sobre la continuación, terminación o modificación del programa. (p.64)

Objetivos de la evaluación educativa

Según Cano (2005) los objetivos de la evaluación consisten en definir lo que se espera medir; estos objetivos van necesariamente ligados a nuestros propósitos y metas en la experiencia educativa. Antes de seleccionar la metodología y las técnicas para una evaluación, se requiere que exista un programa del curso planeado en su totalidad, con objetivos generales, específicos, actividades y recursos didácticos a utilizar. (p.70)

Metodología de evaluación educativa

Jara (/sf/) establece que la definición metodológica significa estructurar con un sentido estratégico toda la lógica del proceso que se quiere impulsar. Orientar y dar unidad a todos los factores que intervienen como los participantes y sus características personales y grupales, las necesidades, los intereses, el contexto en el que se vive, el conocimientos sobre el tema, los objetivos que se propone alcanzar, las etapas que hay que desarrollar para lograrlos, la secuencia temática que hay que seguir, las técnicas y procedimientos que se va a utilizar en distintos momentos, las tareas de aplicación práctica para evaluar. (p.6)

Esta unidad estratégica de las acciones de la que habla Jara, vale tanto para la ubicación de un taller por la metodología que se adopta en determinado momento, así como para el propio desarrollo de un taller (y su previa planificación), dentro del cual también se cuidará esta coherencia interna entre sus diferentes momentos.

Resultados de la evaluación educativa

De acuerdo a lo que manifiestan Elola y Toranzos (2000) las acciones evaluativas cobran sentido en tanto soporte para la toma de decisiones. Este es un elemento que adquiere importancia central y no siempre es tenido en cuenta por quienes llevan a cabo los procesos de evaluación y/o quienes lo demandan. Volver la mirada sobre el componente de toma de decisión significa reconocer que toda acción de evaluación es una forma de intervención que trae aparejada la toma de decisiones en algún sentido, aun cuando la decisión sea la inacción y por lo tanto los procesos o fenómenos objetos de evaluación sufren algún tipo de modificación como consecuencia de las acciones de evaluación. (p.28)

Utilización de resultados

Para Elola y Toranzos (2000) en primera instancia debe entenderse que toda acción evaluativa es una forma particular de intervención en la realidad. Cualquiera que sea la/s estrategia/s metodológica/s adoptada/s los objetos de evaluación sufren algún tipo de modificación como consecuencia de esta intervención, este es un elemento que debe tener presente el evaluador, por una parte para no producir interferencias en demasía en el desarrollo habitual de las acciones y por la otra para ponderar este efecto en la elección de las estrategias metodológicas.

En segunda instancia toda evaluación, por su naturaleza, requiere de criterios establecidos respecto de los cuales se formulen los juicios valorativos.

En tercer lugar, se debe tener en cuenta que toda acción evaluativa se sustenta en la producción de información y en la búsqueda de indicios sobre aquellos procesos o fenómenos no visibles en forma simple, es imposible plantear una evaluación que abarque todos los aspectos a considerar, que incluya todos los componentes de un programa o proyectos, que indague sobre todos los procesos de gestión, etc.

Las características mismas de los procesos evaluativos traen como consecuencia una notable movilización por parte de todos los sujetos de que una u otra manera se ven involucradas en ellos. (p.30)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

La ejecución de la investigación requirió el uso de lo siguiente:

- ✓ Equipo de computación
- ✓ Material de escritorio
- ✓ Bibliografía especializada
- ✓ Servicio de internet
- ✓ Copias
- ✓ Material de impresión
- ✓ Cámara fotográfica

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Tipo de estudio

La investigación fue de tipo pre-experimental porque se aplicó un pre test inicial para determinar el estado actual del diagnóstico y luego se aplicó un lineamiento alternativo para mejorar las deficiencias y por último un pos test para evaluar los cambios producidos; fue transversal porque se estudiaron las variables en un tiempo determinado, es decir, en el período académico 2014-2015 en un lapso inferior a los 6 meses de estudio; su carácter fue explicativo ya que se realizó un análisis de causa, efecto y solución a los problemas encontrados y fue de campo, debido a que la investigación se realizó en la institución educativa.

Métodos

Para desarrollar la investigación, se utilizó el método analítico-sintético que permitió desagregar las variables en sus correspondientes indicadores para luego identificar las características de la realidad temática y establecer la relación existente entre los elementos que componen el objeto de investigación.

La estadística como herramienta básica que permitió la representación de la información en tablas y gráficos para facilitar su comprensión, análisis e interpretación.

Se hizo uso del método inductivo-deductivo para argumentar y razonar los diversos conceptos de las variables y sus indicadores respectivos, así como del diagnóstico y taller educativo dentro del trabajo de investigación. La observación se usó como método empírico que se operativizó a través de los cuestionarios.

Explicación de la metodología

Los procedimientos que se realizaron para la fundamentación teórica fueron los siguientes:

Búsqueda de la información

Recopilación de la información

Organización de la información

Valoración de la información

Selección de la información

Elaboración de fichas bibliográficas

Los procedimientos que se siguieron para el diagnóstico de las variables fueron:

Se realizó la planificación del diagnóstico a realizarse en la institución.

Se hizo la revisión y mejoramiento de los instrumentos de investigación.

Se aplicó los instrumentos con los que se recabó la información de las variables de estudio.

Se tabuló la información empírica, para el desarrollo de esta actividad se utilizó la estadística descriptiva para la cuantificación y obtención del porcentaje de los datos.

Se representó gráficamente la información que permitió la elaboración de cuadros y gráficos que facilitaron la comprensión de la información. Para esta actividad se hizo uso del programa informático Microsoft Excel.

Se procedió al análisis e interpretación de datos empíricos, actividad en la que se tomó en cuenta los planteamientos teóricos expuestos en cada una de las categorías explicadas en el marco teórico de la investigación.

Se formularon las conclusiones del diagnóstico tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación de los instrumentos.

Los procedimientos realizados para el diseño de alternativas son los siguientes:

Se aplicó el taller como estrategia de intervención educativa en cuya planificación se observa el título, objetivos y contenidos, recursos, participantes, entre otros, con este taller se creó un espacio en donde todos sus integrantes fueron partícipes de la realidad educativa en la cual se encontraba inserto el taller para juntos crear opiniones objetivas y críticas.

Los procedimientos utilizados para la aplicación de alternativas fueron:

Para el desarrollo del taller se realizó un encuadre del mismo, posteriormente:
Se organizó e informó sobre las formas y técnicas a utilizar para trabajar la temática.
Se explicó con claridad las actividades a desarrollarse, además se asignaron los roles respectivos, los cuales estuvieron orientados hacia el objetivo.
Se dedicó al tratamiento de cada temática con la información explicitada en la orientación.
Se registraron las intervenciones de los participantes del taller.
Se evitaron elaborar situaciones de aprendizaje que sirvan de puntos de reflexión sobre la temática, de modo que cada participante llegó por sí mismo a la verdad objetiva.
Las temáticas fueron cerrándose por consenso y constituyéndose en conclusiones parciales.

El cierre del taller se lo realizó en función del avance logrado con los participantes del mismo, las actividades fueron las siguientes:

Se realizó un breve resumen de la temática abordada.

Se pidió que realicen una retroalimentación de todo el proceso del taller.

Se registraron comentarios que permitieron evaluar el grado de efectividad y aplicación de cada taller como estrategia pedagógica.

Los procedimientos utilizados para la evaluación de alternativas son:

Se utilizó el método de analítico-sintético para verificar el logro que se obtuvo con cada indicador de las variables, para establecer la relación causa-efecto entre los elementos que conformaron el objeto de investigación y se plantearon sugerencias como solución a los problemas encontrados.

Técnicas e instrumentos

Se utilizó el fichaje para recabar, seleccionar y organizar la información acerca de las variables y sus indicadores, lo que permitió la fundamentación y la explicación teórica del objeto de estudio; también se utilizó la encuesta para recabar información por medio de preguntas escritas organizadas en cuestionario impreso.

Población

La población estuvo constituida por 15 alumnos del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, una docente y 12 padres de familia.

f. RESULTADOS

RESULTADOS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.

¿Cuál de las siguientes opciones se corresponde con la definición de hábitos alimenticios?

Tabla 1

ALTERNATIVAS	f	%
Son reglas que se deben seguir estrictamente sobre cómo alimentarse.	1	100
Son costumbres adquiridas a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación.	--	--
Son formas de alimentarse según criterios propios.	--	--
TOTAL	1	100

Fuente. Cuestionario aplicado a la docente del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos de la tabla demuestran que la docente (100%), no tiene una definición clara de lo que son los hábitos alimenticios y de su incidencia en el desenvolvimiento académico de los estudiantes; pues, la definición que tiene reduce la alimentación al cumplimiento de determinadas reglas que se establecen en el seno familiar y no visualiza el componente cultural y tradicional que incide al momento de elegir los alimentos que forman parte de la dieta diaria del núcleo familiar en el que se desenvuelve el niño.

Se conoce que los hábitos alimenticios son costumbres adquiridas a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación, estas se adquieren desde pequeños, por lo tanto, los adultos deberían poseer hábitos saludables para que el niño los pueda imitar o practicar.

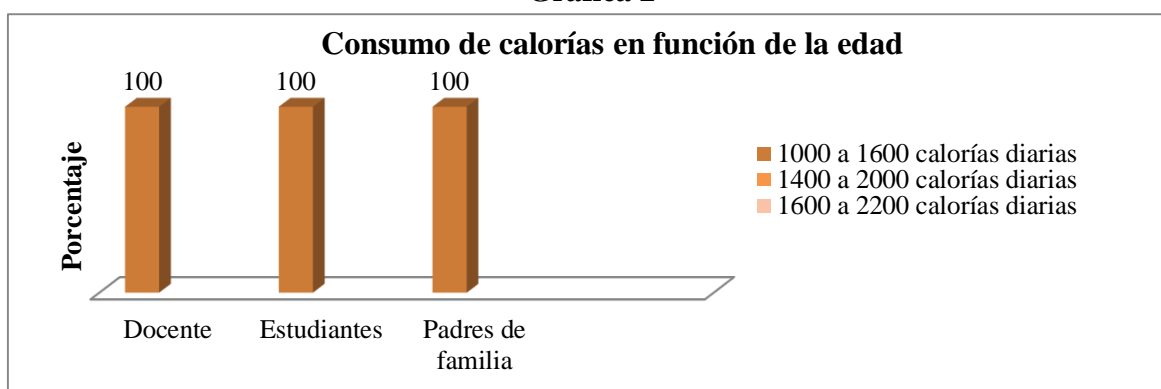
Se puede concluir que la docente no tiene una definición científico técnica respecto de los hábitos que deberían tener sus estudiantes al momento de alimentarse y que hace falta que se le informe desde la institución mediante charlas y capacitaciones sobre los hábitos y alimentación que deben observar los estudiantes y sus familias para ser productivos en su proceso de formación.

De las siguientes alternativas, señale la que corresponde al consumo diario de calorías de un niño (a) entre las edades de 9 y 13 años.

Tabla 2

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
1000 a 1600 calorías diarias	1	100	15	100	12	100
1400 a 2000 calorías diarias	--	--	--	--	--	--
1600 a 2200 calorías diarias	--	--	--	--	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 2



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos de la tabla y gráfico reflejan que tanto la docente (100%), como estudiantes (100%) y padres de familia (100%) del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, tienen dificultades para identificar el número de calorías diarias que debe consumir el niño cuyas edades fluctúan entre 9 y 13 años, lo que se debe a la prevalencia de hábitos alimenticios en los que no se selecciona los alimentos con criterio nutricional y saludable.

En la mayoría de los casos los alimentos se eligen por costumbre, accesibilidad y preferencia antes que por el aporte calórico que proporciona al estudiante, menos aún se tiene conciencia del consumo de calorías de acuerdo a la edad y a las actividades cotidianas que desempeña el ser humano.

Se debe entender que una caloría es la unidad de medida que indica la cantidad de energía que un alimento contiene, ante ello, se puede considerar que para tener una

nutrición saludable es necesario consumir una dieta balanceada que contenga las calorías según el peso, estatura y edad del niño o del adulto.

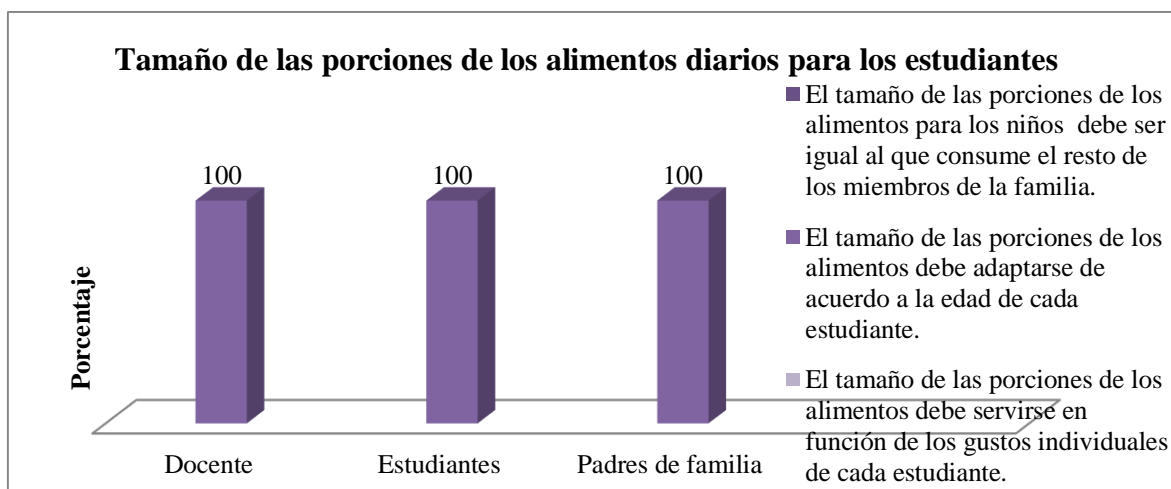
Los datos expuestos en la tabla permiten deducir que en la institución educativa no se ha priorizado la educación para la salud como componente fundamental de la formación integral del niño, por lo que se recomienda informar adecuadamente a los integrantes de la comunidad educativa respecto de las características de la dieta alimenticia que debe consumir el estudiante para poseer las energías suficientes que le permitan involucrarse y responder de manera productiva en su proceso de formación.

¿Qué tamaño deberían tener las porciones de alimentos que consumen los estudiantes en casa, tanto en el desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla 3

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
El tamaño de las porciones de los alimentos para los niños debe ser igual al que consume el resto de los miembros de la familia.	--	--	--	--	--	--
El tamaño de las porciones de los alimentos debe adaptarse de acuerdo a la edad de cada estudiante.	1	100	15	100	12	100
El tamaño de las porciones de los alimentos debe servirse en función de los gustos individuales de cada estudiante.	--	--	--	--	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 3



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados de la tabla y gráfico, evidencian que hay coincidencia de criterios entre la docente (100%), estudiantes (100%) y padres de familia (100%), respecto al tamaño de las porciones de los alimentos diarios para los estudiantes, pues conciben la idea de que por el hecho de ser niños no requieren de muchas calorías como los adultos, pero estas deben ser adaptadas a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Resulta importante señalar que el tamaño de las porciones de los alimentos debe adaptarse de acuerdo a la edad de cada estudiante, dependiendo de su nivel de actividad física y de sus requerimientos energéticos.

Se puede concluir que a pesar de no tener una definición técnica de los alimentos que componen una dieta diaria y de su proporción calórica, existe suficiente conocimiento en la docente, estudiantes y padres de familia respecto a la porción de los alimentos, lo que puede ser útil para los padres de familia al adaptar las porciones en cada comida que le sirvan al niño en casa, estimando las porciones necesarias de acuerdo a sus necesidades alimenticias diarias.

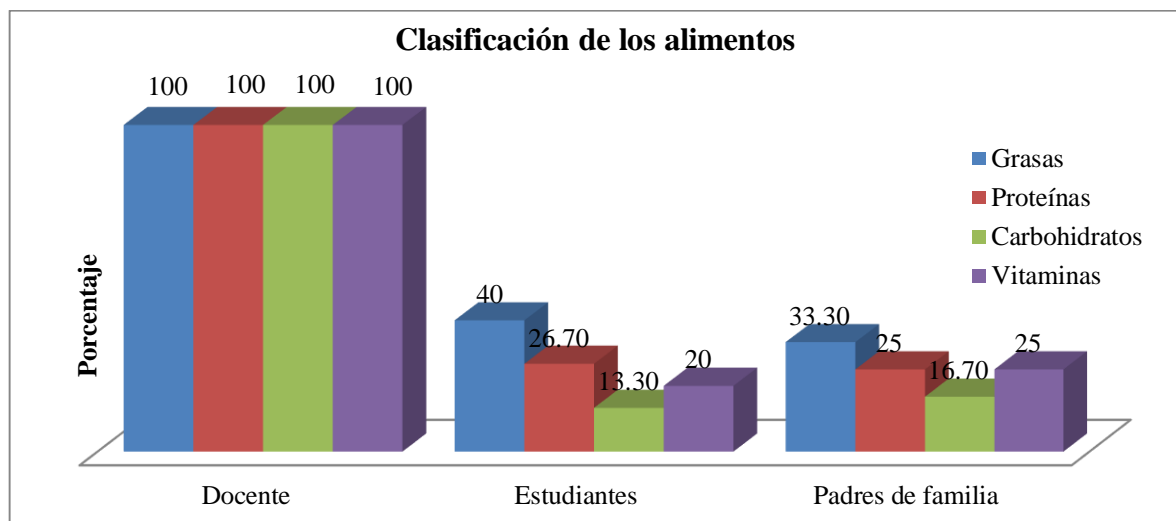
Una recomendación importante resulta el tener en cuenta que estas porciones sean suficientes para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo, que sean completas y variadas en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de vida.

Clasifique a los siguientes alimentos, ubicando la letra G si se trata de grasas, P si son proteínas, C si son carbohidratos y V si son vitaminas.

Tabla 4

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Grasas	1	100	6	40	4	33.3
Proteínas	1	100	4	26.7	3	25
Carbohidratos	1	100	2	13.3	2	16.7
Vitaminas	1	100	3	20	3	25
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 4



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

La información obtenida de la tabla y gráfico permiten afirmar que la docente (100%), estudiantes (40%) y padres de familia (33,3%), tienen coincidencias al ubicar la letra correspondiente dentro de la clasificación de los alimentos, ya que en los tres casos reconocen con facilidad a las grasas de los grupos de alimentos establecidos, lo que se debe a que las dietas ricas en energía generan mayor saciedad que los otros grupos de alimentos, por ello su consumo es frecuente y en muchos de los casos excesivo e inconsciente, en el que no se equilibra un volumen adecuado de calorías que el organismo requiere diariamente.

Los alimentos son considerados indispensables para la vida ya que suministran energía y sustancias químicas (nutrientes) al organismo, necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. A estos alimentos se los clasifica en grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Cada grupo de alimentos cumple una función específica para el organismo y todos son considerados indispensables para incluirlos en una dieta diaria de alimentación por los nutrientes que contienen, pero es necesario combinarlos en cantidades específicas.

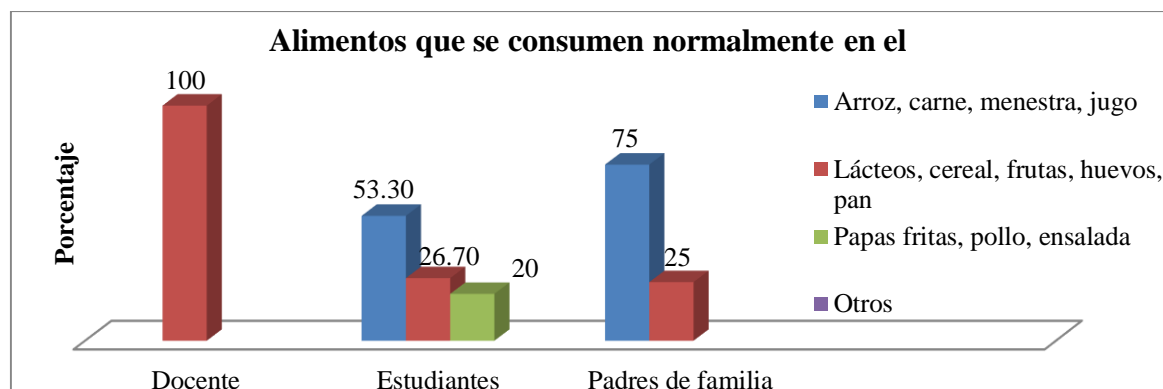
Se puede concluir que tanto la docente como los estudiantes y padres de familia reconocen con mayor facilidad al grupo de las grasas debido al escaso conocimiento de cada grupo de alimentos, por lo que hace falta profundizar los conocimientos por parte de la docente en el tema de la alimentación, ya que resulta importante que los estudiantes aprendan a identificar los alimentos de cada grupo, así como sus características y ventajas del consumo de cada uno de ellos, de tal forma que puedan combinarlos en iguales proporciones al momento de ingerirlos.

De las siguientes alternativas de alimentos, señale la que considere que un estudiante debería consumir en el desayuno.

Tabla 5

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Arroz, carne, menestra, jugo	--	--	8	53.3	9	75
Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan	1	100	4	26.7	3	25
Papas fritas, pollo, ensalada	--	--	3	20	--	--
Otros	--	--	--	--	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 5



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos de la tabla y gráfico reflejan que existen desacuerdos por parte de la docente (100%), estudiantes (53,3%) y padres de familia (75%) en cuanto a los alimentos que deben consumirse normalmente en el desayuno, ya que a diferencia de la

docente, los demás casos priorizan alimentos que no son muy aconsejables para los niños, lo que se da a entender que en la forma habitual de alimentarse en el desayuno no se estructura una dieta balanceada, ya que en mayor proporción se encuentran alimentos que contienen un gran número de carbohidratos, los cuales a pesar de ser importantes para el organismo, no aportan los mismos nutrientes que un grupo de alimentos que incluyan lácteos, fruta, cereal, huevos, entre otros, por lo tanto un estudiante no podrá adquirir los nutrientes que requiere su organismo en la mañana para su desarrollo físico y mental.

Se debe entender que el desayuno es la base de todas las comidas, por ello se aconseja que un desayuno equilibrado deba contener lácteos, una porción de cereal, huevos, pan y fruta; si por el contrario no es posible adquirir estos alimentos, se pueden sustituir por otros como la soya, el queso, garbanzo, habas, entre otros, que aportan los mismos nutrientes que el grupo antes mencionado.

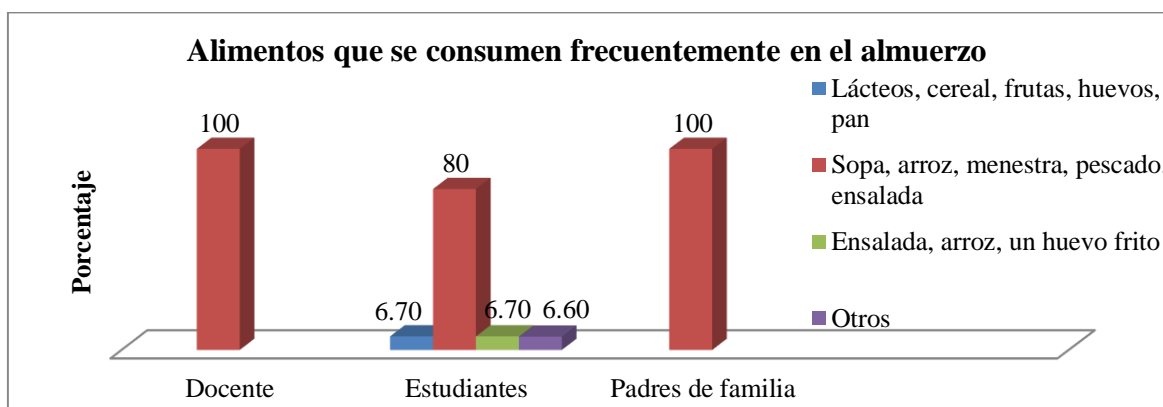
Se concluye que la mayoría de las familias no priorizan alimentos saludables en el desayuno y optan por los excesos de carbohidratos, ante ello, se recomienda a la docente que aconseje a los padres de familia para que se procure incluir en los desayunos lácteos, frutas, cereales, huevos, pan, soya, entre otros que contienen nutrientes necesarios para aportar energía suficiente para el organismo.

¿Cuál de las siguientes alternativas de alimentos considera que un estudiante debería consumir en el almuerzo?

Tabla 6.

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan	--	--	1	6.7	--	--
Sopa, arroz, menestra, pescado, ensalada	1	100	12	80	12	100
Ensalada, arroz, un huevo frito	--	--	1	6.7	--	--
Otros	--	--	1	6.6	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 6



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos de la tabla y gráfico evidencian que hay acuerdos entre la docente (100%), estudiantes (80%) y padres de familia (100%), respecto de la alternativa de alimentos propuesta para que se consuma en el almuerzo, debido a que en todos los casos señalan la opción que incluye un balance energético de nutrientes entre carbohidratos y proteínas, constituidos básicos para el organismo.

Se aconseja que los alimentos que se consumen en el almuerzo deban ser variados y equilibrados al igual que las otras comidas del día, los cuales deben combinarse en cantidades correctas. Pero es recomendable que los niños puedan consumir alimentos en los que incluyan un balance de carbohidratos y proteínas, ya que son esenciales y contienen la energía que el organismo requiere en función de las actividades diarias que realiza el ser humano.

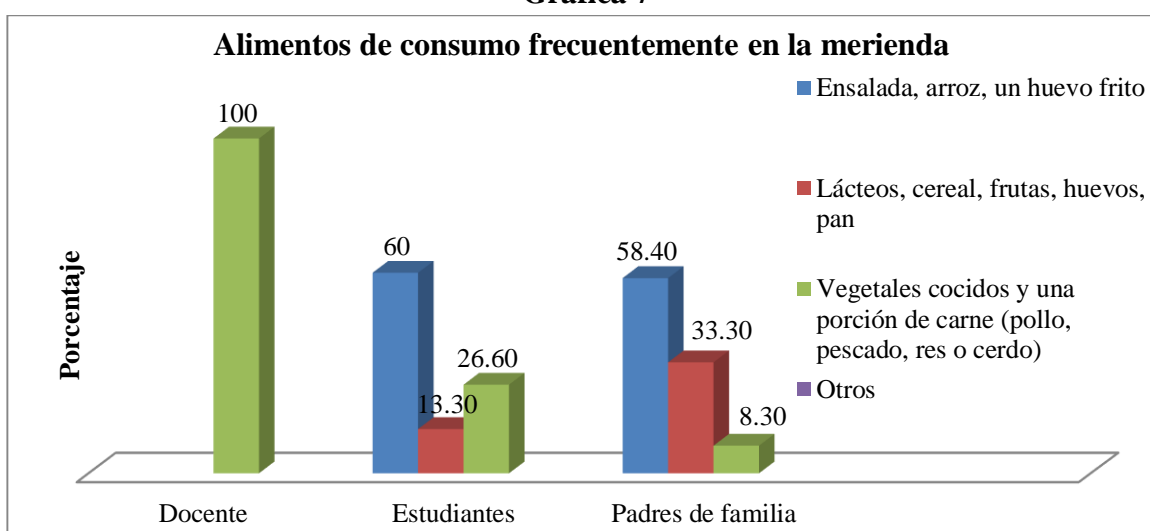
Se puede concluir que los tres casos tienen un acertado conocimiento respecto de los alimentos que se deben consumir en el almuerzo, lo que significa que es una buena opción para incluirla en una dieta de consumo diario de alimentos de los estudiantes, esto le permitirá equilibrar los nutrientes con el resto de alimentos que se consuman durante el día y aportarán a la formación de hábitos alimenticios saludables.

De las alternativas de alimentos propuestas a continuación, señale la que considere que un estudiante debería consumir en la merienda.

Tabla 7

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Ensalada, arroz, un huevo frito			9	60	7	58.4
Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan	--	--	2	13.3	4	33.3
Vegetales cocidos y una porción de carne (pollo, pescado, res o cerdo)	1	100	4	26.7	1	8.3
Otros	--	--	--	--	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 7



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

La tabla y gráfico reflejan datos con los que se puede evidenciar que existen desacuerdos entre la docente (100%), estudiantes (60%) y padres de familia (58,4), respecto a la alternativa de alimentos que se puede consumir en la merienda, ya que, excepto la docente, los demás casos manifiestan una alternativa de alimentos no muy recomendable para los estudiantes, debido a los escasos nutrientes que aporta y al número elevado de calorías que contiene.

Se pone a consideración que para la merienda es recomendable alimentarse con algo liviano para el organismo, que no esfuerce demasiado la actividad del estómago, se puede

optar por vegetales al vapor, ensaladas, una porción pequeña de carne (res, pescado, pollo), bebidas de té naturales, entre otros.

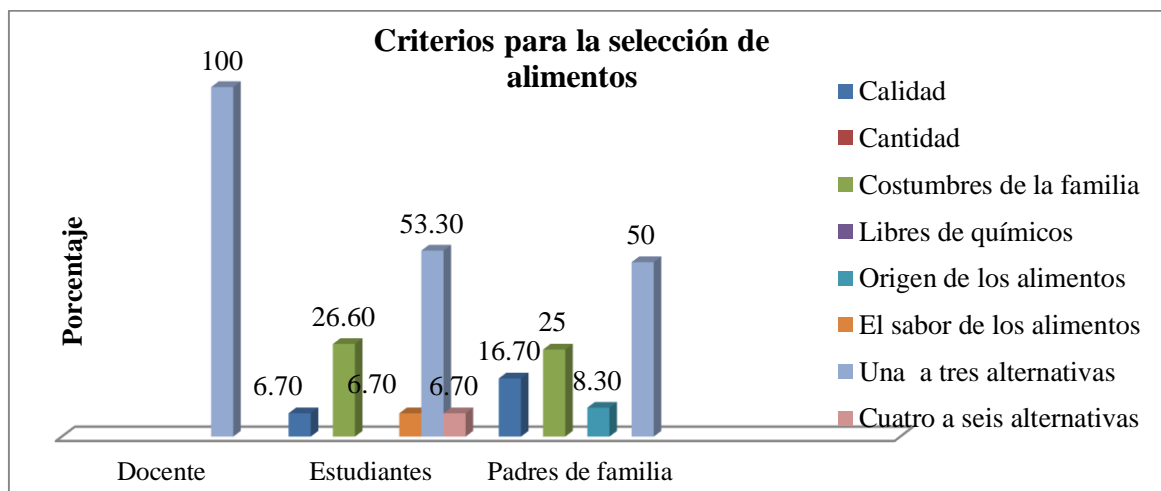
De acuerdo a estos resultados, se puede concluir que no se estructura una dieta balanceada con los alimentos necesarios que se debe incluir en la merienda, lo que ocasiona que los estudiantes no adquieran los nutrientes que su organismo requiere en función de sus necesidades alimenticias. Se recomienda evitar que un niño coma demasiado en la noche, peor aún si son alimentos con mucha grasa porque obligará a su estómago a trabajar más de la cuenta y al siguiente día se sentirá cansado.

Señale algunos criterios que considere determinan la selección de los alimentos que consumen los estudiantes.

Tabla 8

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Calidad	--	--	1	6.7	2	16.7
Cantidad	--	--	--	--	--	--
Costumbres de la familia	--	--	4	26.6	3	25
Libres de químicos	--	--	--	--	--	--
Origen de los alimentos	--	--	--	--	1	8.3
El sabor de los alimentos	--	--	1	6.7	--	--
Una a tres alternativas	1	100	8	53.3	6	50
Cuatro a seis alternativas	--	--	1	6.7	--	--
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 8



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos obtenidos de la tabla y gráfico permiten determinar existen acuerdos entre la docente (100%), estudiantes (53,3%) y padres de familia (50%), en cuanto a los criterios que determinan la selección de alimentos, ya que los tres casos consideran que dichos criterios se realizan bajo perspectivas propias y según determinantes básicos dentro de las necesidades fisiológicas de su alimentación, predominando las costumbres que tiene cada familia, además lo que para algunos les resulta seleccionar aquellos alimentos que le son más fáciles de conseguir, para otros, éstos alimentos tienen que cumplir con varios estándares de calidad para llevarlos a su mesa.

Se puede que considerar que cada ser humano elige los alimentos en función de varios criterios, cada persona tiene un gusto diferente, algunos prefieren los alimentos que estén a su alcance sean por motivos de calidad o cantidad, por las costumbres de la familia y la sociedad en la que vive, por el criterio de que cierto alimento hace bien o mal o por la simple moda que se instala en la publicidad y los medios de comunicación masiva.

Se puede concluir que en los tres casos existe repetición de criterios que admiten la selección de los alimentos, es decir, se considera que cada ser humano los elige en función de sus gustos, intereses y necesidades personales, sean por motivos económicos, de calidad, disponibilidad en el mercado o por otras situaciones que amerite su consumo.

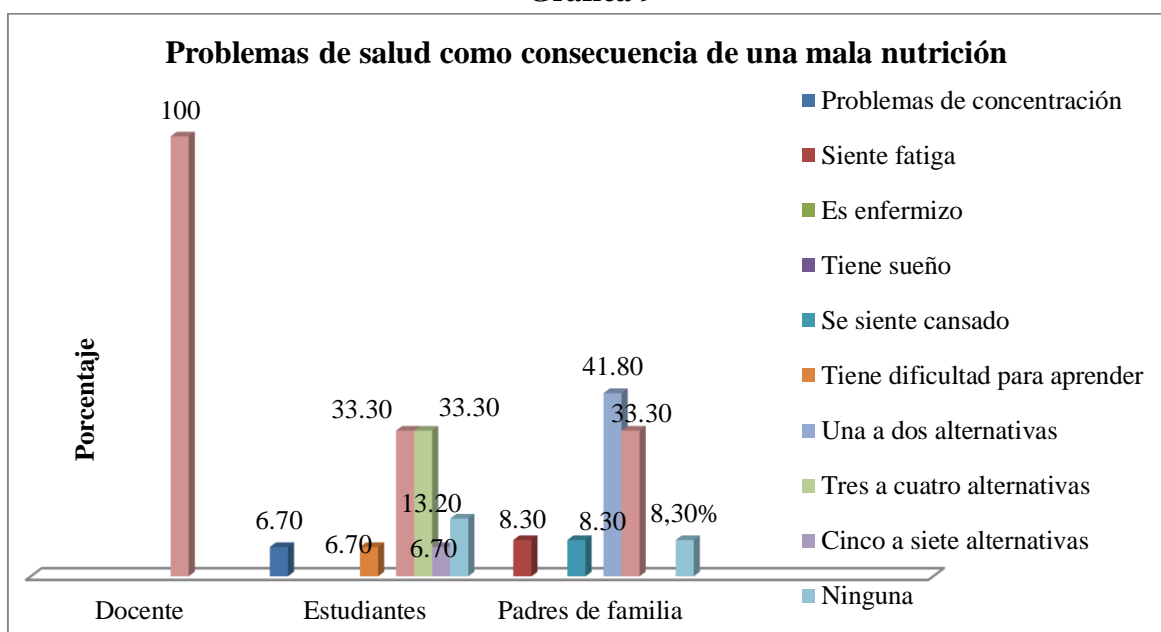
Se recomienda que la docente oriente a los padres de familia mediante charlas sobre como seleccionar alimentos saludables para sus hijos, es decir, sólo aquellos alimentos que realmente aporten nutrientes y cubran las necesidades alimenticias que requieren para su desarrollo físico y mental, aunque algunas veces exista la necesidad de obviar ciertos criterios de selección que no son significativos y que solamente perjudican la salud y la economía de las familias.

Los estudiantes tienen problemas de nutrición, porque presentan las siguientes características:

Tabla 9

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Problemas de concentración	--	--	1	6.7	--	--
Siente fatiga	--	--	--	--	1	8.3
Es enfermizo	--	--	--	--	--	--
Tiene sueño	--	--	--	--	--	--
Se siente cansado	--	--	--	--	1	8.3
Tiene dificultad para aprender	--	--	1	6.7	--	--
Una a dos alternativas	--	--	--	--	5	41.8
Tres a cuatro alternativas	1	100	5	33.3	4	33.3
Cinco a siete alternativas	--	--	5	33.3	--	--
Otros	--	--	1	6.7	--	--
Ninguna	--	--	2	13.3	1	8.3
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 9



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados de la tabla y gráfico reflejan coincidencias de criterios tanto en la docente (100%), estudiantes (33,3) y padres de familia (41,8), en cuanto a los problemas de salud que presentan los estudiantes ocasionados por la mala nutrición, los cuales en todos los casos señalan a la mayoría de las alternativas propuestas en las que prevalecen el

cansancio y la falta de concentración, lo que se debe a la estructuración de dietas no balanceadas que se practican desde sus hogares, las cuales no aportan los nutrientes necesarios que un estudiante requiere para su desarrollo físico y mental.

Se estima que los principales problemas de salud ocasionados por la mala nutrición son el sueño, la fatiga, cansancio físico y mental, mareos frecuentes, decaimiento del estado de ánimo, entre otros. Se debe tener en cuenta que un niño mal alimentado no podrá rendir como el resto de sus compañeros de clase, la falta de nutrientes en el organismo disminuye su capacidad intelectual y desarrollo físico, el cual se evidencia en la falta de comprensión, desconcentración y puede provocar que un individuo sienta sueño, cansancio, fatiga, entre otros problemas de salud.

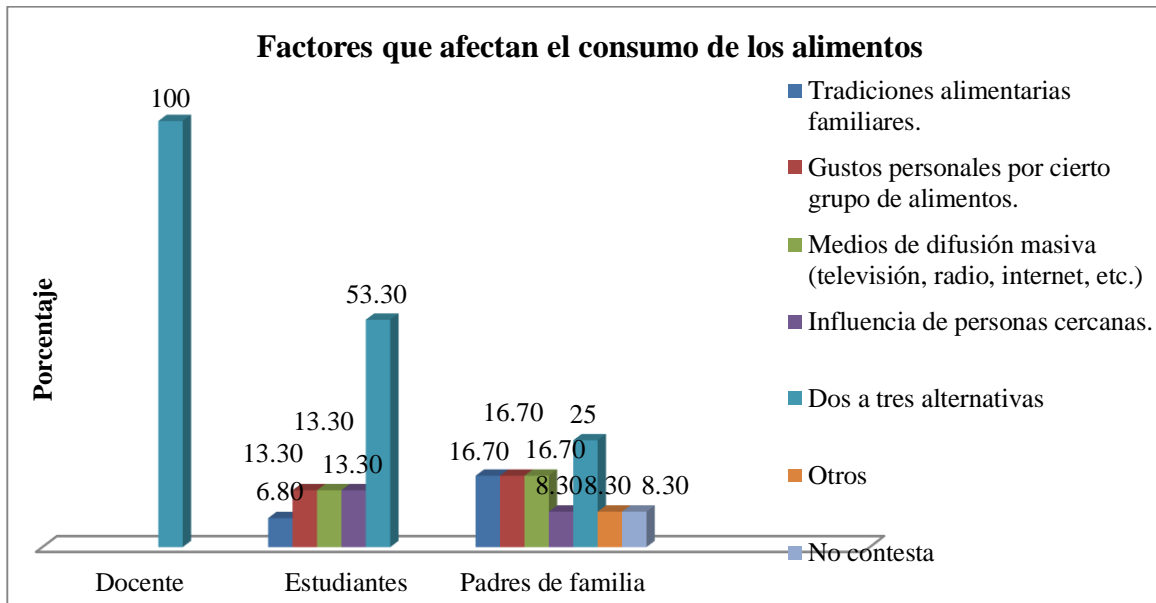
Se puede concluir que los estudiantes presentan varios problemas de salud a causa de una alimentación poco saludable, lo que ocasiona que su capacidad física e intelectual se vean afectados al momento de rendir en el aula de clase, esto hace que disminuya su rendimiento escolar lo cual se ve reflejado en sus calificaciones, por ello resulta necesario recomendar a los padres de familia procuren ofrecer y seleccionar alimentos nutritivos para sus hijos a fin de mejorar sus condiciones y estilos de vida y de esta manera sean más productivos en su proceso de formación académica.

Seleccione los factores que afectan el consumo de los alimentos.

Tabla 10

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Tradiciones alimentarias familiares.	--	--	1	6.8	2	16.7
Gustos personales por cierto grupo de alimentos.	--	--	2	13.3	2	16.7
Medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, etc.)	--	--	2	13.3	2	16.7
Influencia de personas cercanas.	--	--	2	13.3	1	8.3
Dos a tres alternativas	1	100	8	53.3	3	25
Otros	--	--	--	--	1	8.3
No contesta	--	--	--	--	1	8.3
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 10



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos expuestos en la tabla y gráfico reflejan coincidencias de criterios entre la docente (100%), estudiantes (53,4%) y padres de familia (16,7%), respecto a los factores que afectan el consumo de alimentos, los cuales predominan los medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, etc.), que a través de sus mensajes sobre diversos alimentos, logran influir en sus consumidores.

Se considera que el principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que se decide comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas, existen factores influyentes como las tradiciones alimentarias, medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, entre otros), influencia de personas cercanas, entre otras.

Se puede concluir que la mayoría de las familias son propensas a dejarse influenciar por diversos factores que en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta qué tan saludables resultan los alimentos que se consumen. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas

fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar de hábitos alimenticios. Por lo tanto, se recomienda a los medios de difusión masiva que verifiquen que los mensajes que se transmiten sean exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud.

RESULTADOS SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

De las alternativas propuestas, señale la que se relaciona con la definición de rendimiento escolar.

Tabla 11

ALTERNATIVAS	f	%
Es el conjunto de calificaciones que los estudiantes obtienen al término de la unidad quimestre o periodo lectivo.	--	--
Es el progreso alcanzado por los estudiantes en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.	1	100
Es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito y no el fracaso del estudiante en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.	--	--
TOTAL	1	100

Fuente. Cuestionario aplicado a la docente del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados de la tabla y gráfico reflejan que la docente (100%) tiene una adecuada concepción sobre el rendimiento escolar, lo que se debe a que los años de experiencia en su labor educativa le permiten determinar que el rendimiento escolar de sus estudiantes está ligado a su capacidad y esfuerzos propios del alumno, en tanto que los juicios de valoración se realizan no sólo de forma cuantitativa sino también cualitativa.

Para algunos autores, el rendimiento escolar es el progreso alcanzado por los alumnos en función de los objetivos programáticos previstos, es decir, según los objetivos planificados, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado, dando resultados más satisfactorios posibles.

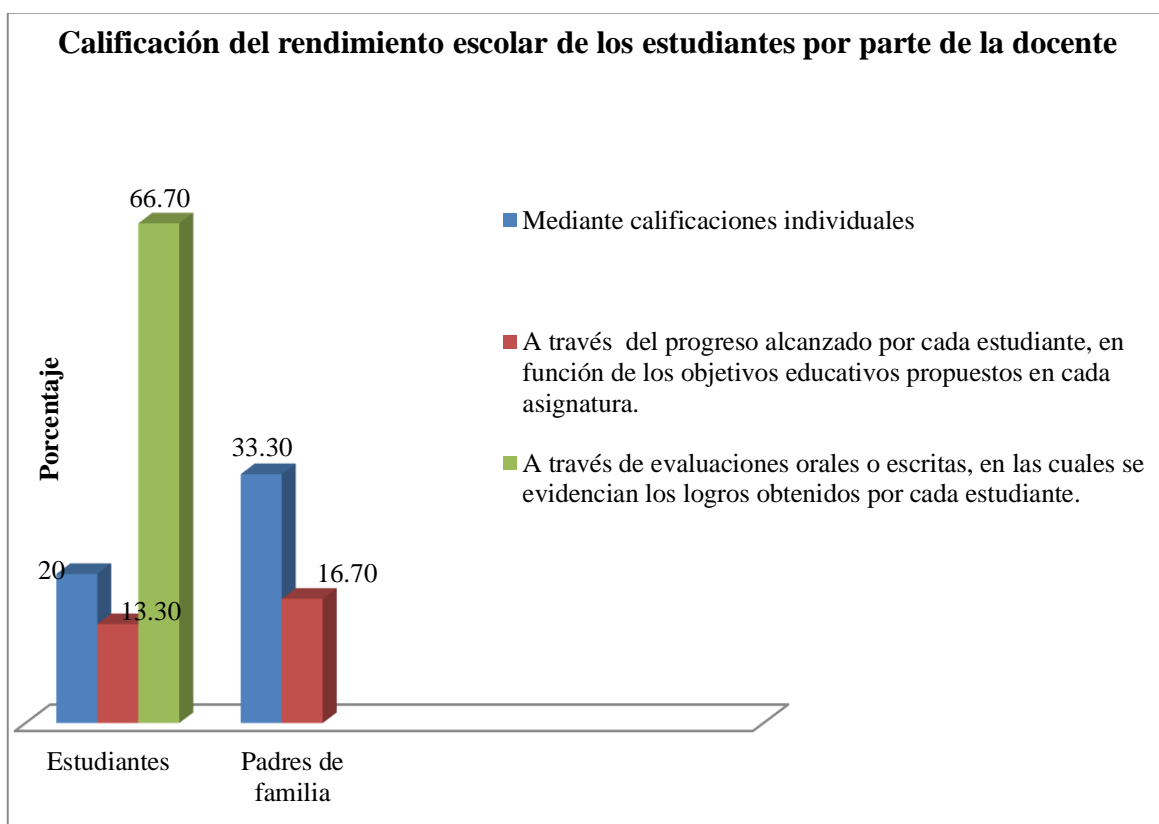
Se puede concluir que la docente maneja un criterio fundamentado respecto del rendimiento escolar, lo que permite que al momento de calificar a sus estudiantes, se establezcan parámetros necesarios no sólo de calificaciones, sino también del logro de las destrezas y habilidades en las Áreas básicas del conocimiento que los estudiantes desarrollan durante el proceso educativo.

¿Cómo califica la docente al rendimiento escolar de los estudiantes?

Tabla 12

ALTERNATIVAS	Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%
Mediante calificaciones individuales	3	20	4	33.3
A través del progreso alcanzado por cada estudiante, en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.	2	13.3	2	16.7
A través de evaluaciones orales o escritas, en las cuales se evidencian los logros obtenidos por cada estudiante.	10	66.7	6	50
TOTAL	15	100	12	100

Gráfica 12



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados de la tabla y gráfico evidencian acuerdos entre los estudiantes (66,7%) y padres de familia (50%), respecto a cómo califica la docente a su rendimiento escolar. En los dos casos reconocen mayoritariamente sólo una forma de evidenciar los resultados de aprendizaje, lo que se debe a que los estudiantes rinden frecuentemente pruebas y lecciones orales y escritas en las que de acuerdo a sus promedios se evidencian sus logros de aprendizaje.

Se debe tener en cuenta que el rendimiento escolar de un estudiante no se mide únicamente de forma cuantitativa, sino mediante el progreso que alcanza en función de los objetivos planificados.

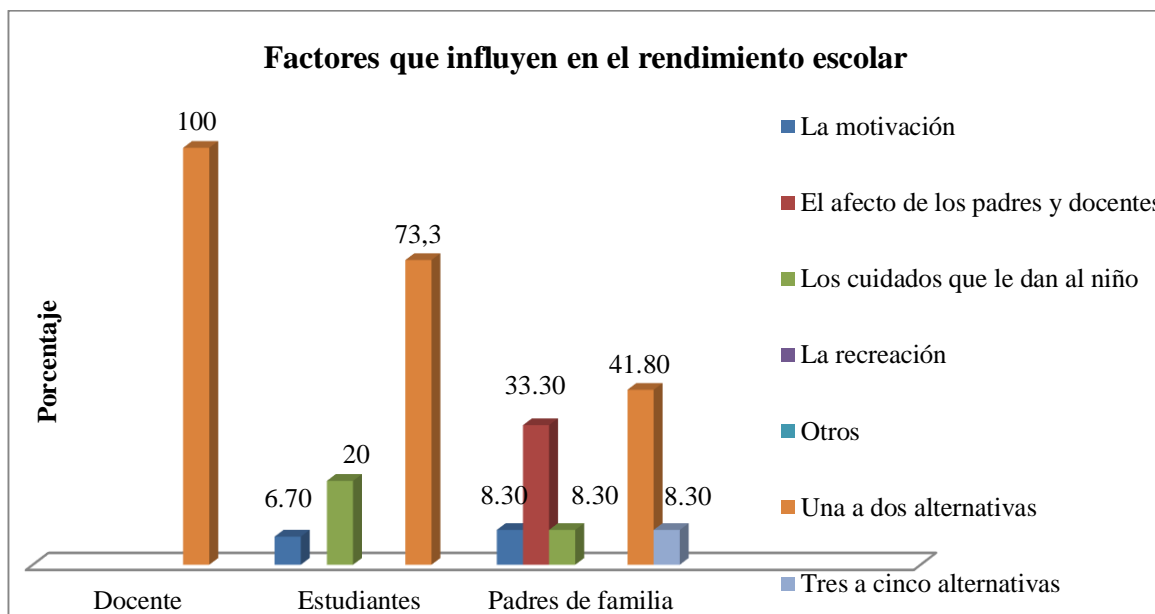
Se puede concluir que el rendimiento escolar de los estudiantes se lo califica a través de un sistema que mide los logros por parte de la docente, cuya objetividad está en el hecho de evaluar el conocimiento expresado en notas, por lo tanto resulta necesario resaltar que aunque éstas son el indicador más visible o aprehensible del rendimiento, no siempre reflejan fielmente las respuestas conceptuales, procedimentales y actitudinales del alumno a las interpelaciones de la materia, del profesor o de la dinámica de la clase, por ello, se recomienda a la docente evidencie los resultados de aprendizaje de sus estudiantes mediante la intervención de didácticas educativas que deben ser evaluadas a través de métodos cuantitativos y cualitativos en una materia.

¿Además de la alimentación, qué otros factores influyen en el rendimiento escolar?

Tabla 13

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
La motivación	--	--	1	6.7	1	8.3
El afecto de los padres y docentes	--	--	--	--	4	33.3
Los cuidados que le dan al niño	--	--	3	20	1	8.3
La recreación	--	--	--	--	--	--
Otros	--	--	--	--	--	--
Una a dos alternativas	1	100	11	73.3	5	41.8
Tres a cinco alternativas	--	--	--	--	1	8.3
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 13



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

La representación de la tabla y gráfico muestran datos en los que existen acuerdos entre la docente (100%), estudiantes (73,3%) y padres de familia (41,8%) sobre los factores que intervienen en el rendimiento escolar, señalando como principal a la alternativa de los cuidados que le dan al niño sea en la escuela o en su hogar, es decir, consideran que un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado y respetado se sentirá más seguro y responderá de mejor manera a los desafíos de la vida.

Los factores principales que intervienen en el rendimiento escolar son el factor afectivo en el cual el niño debe sentirse amado y respetado y el factor motivación que predispone al alumno hacia lo que se quiere enseñar, incentivándolo a participar activamente en los trabajos escolares, enseñándole a enfrentar desafíos y a sentir seguridad.

Se puede concluir que gracias a estos factores se logra despertar el interés, estimular el deseo de aprender y dirigir los esfuerzos para alcanzar metas definidas, la responsabilidad es de los padres, pero el compromiso debe ser de todos. Se recomienda a los padres de familia que ayuden a sus hijos desde el hogar y a la docente en la escuela, para

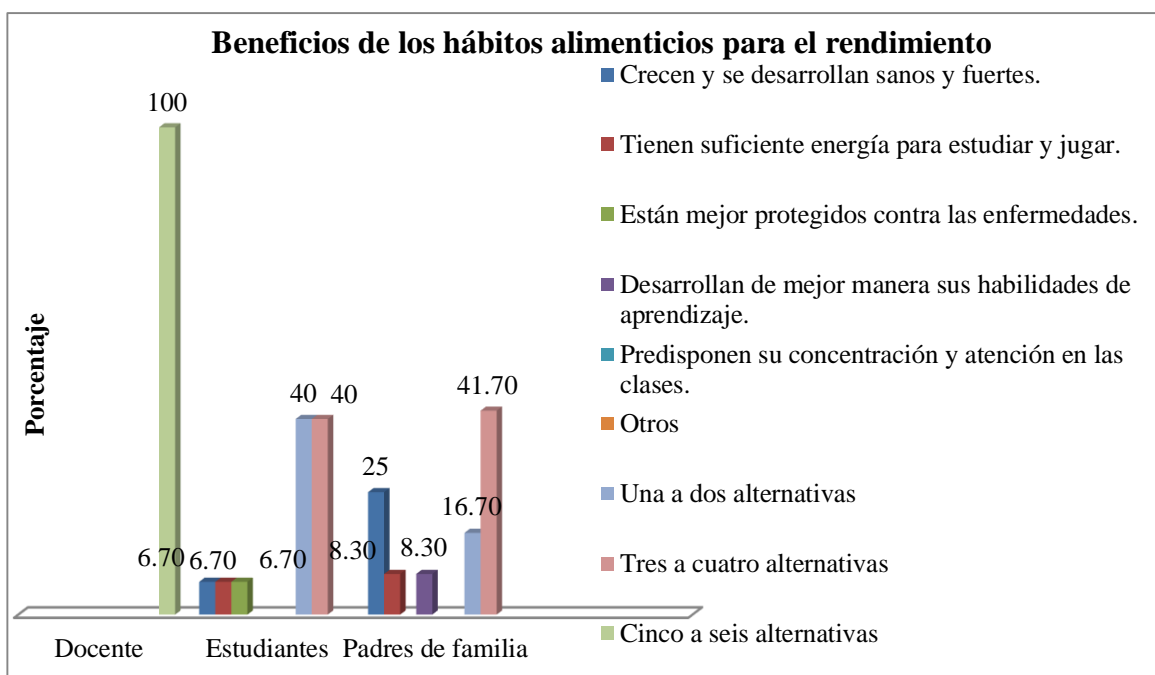
contenerlos en afecto y atención, también resulta importante proveerles un ambiente de cuidado en el que tengan suficiente descanso y una alimentación eficiente.

Los beneficios para los estudiantes que practican hábitos alimenticios saludables, en relación a su rendimiento escolar son:

Tabla 14

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Crece y se desarrollan sanos y fuertes	--	--	1	6.7	3	25
Tienen suficiente energía para estudiar y jugar	--	--	1	6.7	1	8.3
Están mejor protegidos contra las enfermedades	--	--	1	6.7	--	--
Desarrollan de mejor manera sus habilidades de aprendizaje.	--	--	--	--	1	8.3
Predisponen su concentración y atención en las clases.	--	--	--	--	--	--
Otros	--	--	--	--	--	--
Una a dos alternativas	--	--	6	40	2	16.7
Tres a cuatro alternativas	--	--	6	40	5	41.7
Cinco a seis alternativas	1	100				
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 14



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los resultados de la tabla y gráfico permiten determinar que existen coincidencias entre la docente (100%), estudiantes (40%) y padres de familia (41,7%), respecto a los

beneficios que se obtienen para el rendimiento escolar si se practican hábitos alimenticios saludables, entre ellos están mejorar la concentración y los estados de ánimo como principales, lo que se debe a que una alimentación saludable favorece a mejorar las condiciones de salud y por ende el desempeño físico y mental del ser humano.

De acuerdo a lo que manifiestan algunos autores, se puede establecer que el rendimiento escolar está determinado por numerosos factores entre ellos la alimentación, los cuales mejoran las condiciones de salud del ser humano y promueven el desarrollo de las capacidades físicas, mentales y sociales de un individuo.

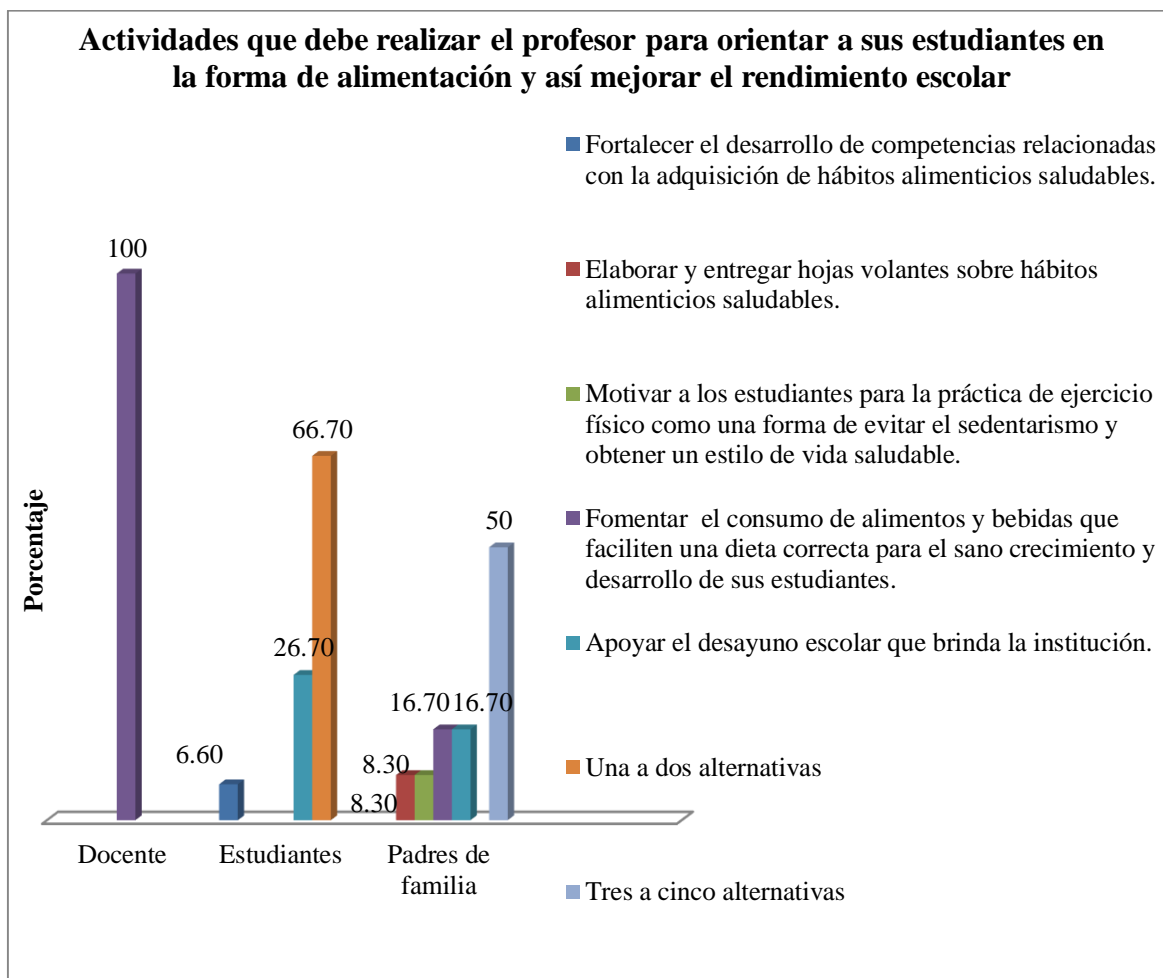
Se puede concluir que la docente, estudiantes y padres de familia consideran que son múltiples los beneficios que la práctica de una alimentación saludable conlleva, lo que significa que la alimentación juega un papel muy importante en la formación integral del niño, por ello se recomienda ofrecer a los estudiantes una alimentación balanceada que permita desarrollar de mejor manera sus habilidades físicas y de aprendizaje.

De las siguientes opciones, señale las que la docente debe poner en práctica para promover hábitos alimenticios que mejoren el rendimiento escolar de sus estudiantes.

Tabla 15

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes		Padres de familia	
	f	%	f	%	f	%
Fortalecer el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables.	--	--	1	6.6	--	--
Elaborar y entregar hojas volantes sobre hábitos alimenticios saludables.	--	--	--	--	1	8.3
Motivar a los estudiantes para la práctica de ejercicio físico para de evitar el sedentarismo y obtener un estilo de vida saludable.	--	--	--	--	1	8.3
Fomentar el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de sus estudiantes.	1	100	--	--	2	16.7
Apoyar el desayuno escolar que brinda la institución.	--	--	4	26.7	2	16.7
Una a dos alternativas	--	--	10	66.7	--	--
Tres a cinco alternativas	--	--			6	50
TOTAL	1	100	15	100	12	100

Gráfica 15



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Los datos de la tabla y gráfico expresan un acuerdo de criterios entre la docente (100%), estudiantes (66,7%)y padres de familia (16,7%), respecto de las actividades que debe realizar el profesor para orientar a sus estudiantes en la forma de alimentación, debido a que todos los casos señalaron a la mayoría de las alternativas propuestas en las que prevalecen el apoyo al desayuno escolar que brinda la institución y fomentar el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de sus estudiantes, esto da a entender que como docentes se puede ayudar a los estudiantes a través de múltiples actividades a mejorar los hábitos alimenticios que mantienen para asegurar su crecimiento y desarrollo físico y mental.

Es importante que en las instituciones educativas y por ende los docentes, enseñen a los estudiantes desde los primeros años de formación a practicar hábitos alimenticios saludables, por ello existen algunas formas prácticas de hacerlo, se puede iniciar con actividades que permitan fortalecer el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables, además se puede motivar a la práctica del ejercicio físico como una forma de evitar el sedentarismo y obtener un estilo de vida saludable, entre otras.

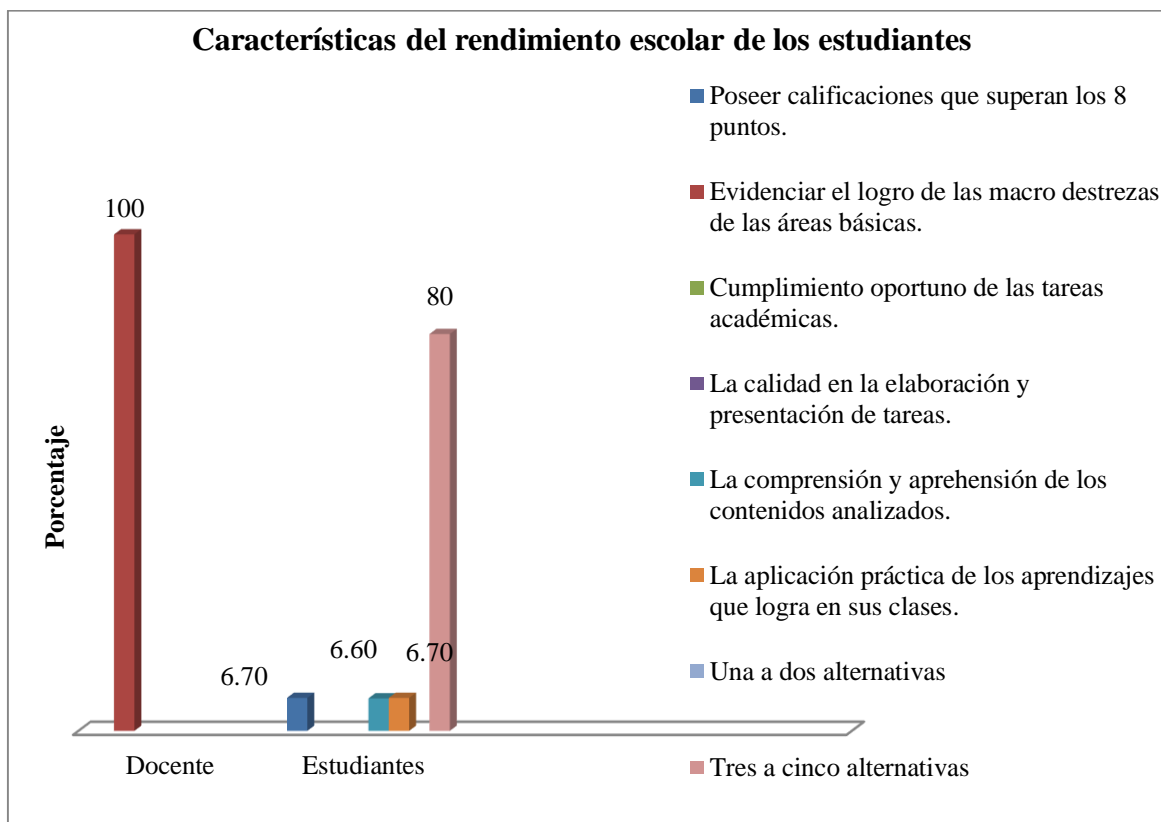
Se puede concluir que la docente debe enfatizar la importancia que tiene la Educación para la Salud en los estudiantes, por lo que dentro de la institución le hace falta promover acciones que conlleven el desarrollo de competencias curriculares relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables, lo que puede favorecer al mejoramiento del rendimiento escolar de sus estudiantes.

El rendimiento escolar logrado por los estudiantes en las diferentes áreas de formación se caracteriza por:

Tabla 16

ALTERNATIVAS	Docente		Estudiantes	
	f	%	f	%
Poseer calificaciones que superan los 8 puntos.			1	6.7%
Evidenciar el logro de las macro destrezas de las áreas básicas.	1	100	--	--
Cumplimiento oportuno de las tareas académicas.	--	--	--	--
La calidad en la elaboración y presentación de tareas.	--	--	--	--
La comprensión y aprehensión de los contenidos analizados.	--	--	1	6.6%
La aplicación práctica de los aprendizajes que logra en sus clases.	--	--	1	6.7%
Una a dos alternativas	--	--	--	--
Tres a cinco alternativas	--	--	12	80%
TOTAL	1	100	15	100

Gráfica 16



Fuente. Cuestionario aplicado a la docente, estudiantes y padres de familia del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Elaboración. Silvia Graciela Castillo Maldonado.

Análisis e interpretación:

Según los datos establecidos en la tabla y gráfico se puede determinar que existen acuerdos entre la docente, estudiantes y padres de familia, en cuanto a las características del rendimiento escolar que poseen los estudiantes, en las que predomina el cumplimiento oportuno de las tareas académicas, lo que da a entender que el rendimiento escolar posee varias características que constituyen un factor fundamental en los estudiantes, el cual se ve reflejado en las destrezas y habilidades que desarrolla el niño en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Algunos autores estiman que el rendimiento escolar tiene las siguientes características: El rendimiento escolar, en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno; en su aspecto estático, comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de

aprovechamiento; el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; es un medio y no un fin en sí mismo.

Se puede concluir que el rendimiento escolar de los estudiantes posee características muy importantes que permiten evidenciar el logro de sus aprendizajes, por ello es indispensable que la docente entienda al rendimiento como el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito alcanzado por el estudiante en el máximo aprovechamiento de los objetivos contemplados en las asignaturas impartidas, detectado por la evaluación integral y condicionado por los diversos factores escolares y sociales.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ALTERNATIVAS

El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa.

Taller 1

Información general

Nombre del taller: Las costumbres alimentarias de la familia como determinantes de los hábitos alimenticios.

Fecha: 09-06-2015

Duración: 4 horas

Responsable: Silvia Castillo Maldonado

Participantes del taller: Docente y padres de familia de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Local: Aula general del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Objetivos

Reflexionar con los padres de familia sobre las costumbres alimentarias que mantienen en cada uno de los hogares de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, para fortalecer aquellos hábitos alimenticios que son saludables.

Establecer sugerencias sobre la necesidad de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada y saludable que favorezca su desarrollo físico y mental.

Contenidos

Costumbres alimentarias

Nutrientes básicos

Alimentación y nutrición (clarificación de conceptos).

Errores alimentarios

La forma de alimentación y su relación con el rendimiento escolar.

Actividades

Actividades iniciales

Presentación de la responsable del taller.

Información de la finalidad del taller a desarrollarse.

Ejecución de la dinámica de presentación: el cesto de frutas

Establecimiento de acuerdos y compromisos para el cumplimiento del taller.

Entrega de fichas en las que incluyan los contenidos a tratarse en el taller.

Actividades de desarrollo

Entrega de fichas con las actividades a llevarse a cabo en el taller:



Ficha 1: Costumbres alimentarias: El ritmo y el estilo de vida de hoy en día hace que los hábitos y costumbres alimentarias cambien. Se comenzará haciendo un análisis comparativo entre la forma de alimentarse hace 20 años y la de ahora. A continuación se promoverá el debate: ¿Es posible unir las características positivas de ambos momentos?

Complete los siguientes datos:

Nombre:.....

Fecha:.....

Grado:.....

Comparar por medio de este cuadro cómo se alimentaban hace 20 años y cómo se alimentan hoy en día las familias.				
	CARACTERÍSTICAS POSITIVAS	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
Costumbres alimentarias de hoy día 				
Costumbres alimentarias hace 20 años 				

Ficha 2: Nutrientes básicos, es necesario que los padres de familia y la docente recuerden los nutrientes básicos que el organismo necesita. Posteriormente profundizarán en estos conceptos.

Tendrán que encontrar cinco nutrientes básicos por medio de una sopa de letras y guiándose de la rueda de alimentos presentes en esta ficha.


Nombre:.....

Fecha:.....**Grado:**.....



Ficha 2: SOPA DE LETRAS
Encuentra los cinco nutrientes básicos que están perdidos en esta sopa de letras.

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



Ficha 3: Errores alimentarios, señalarán por medio de un listado los diferentes hábitos alimentarios que creen que mantienen.

Lo seleccionado lo volverán a escribir en una tabla y reflexionarán sobre los errores cometidos y los cambios que deberían realizar en sus hábitos.

Nombre:.....

Fecha:.....**Grado:**.....

Elija los hábitos alimenticios que mantiene con su familia y sitúelos en la tabla de abajo.

1. Consumo frutas y verduras a menudo.	9. Consumo lácteos a diario.
2. Rara vez como frutas y verduras.	10. Rara vez consumo lácteos.
3. Como golosinas de vez en cuando	11. Bebo refrescos en las comidas.
4. Como golosinas a menudo	12. Bebo refrescos muy a menudo.
5. Como carne, por lo menos tres veces a la semana.	13. Para desayunar tomo leche y algún pan.
6. Apenas como carne.	14. Para desayunar tomo leche y algún pan
7. Como pescado, por lo menos tres veces a la semana.	15. Normalmente desayuno leche, fruta y pan o cereales.
8. Apenas como pescado.	16. Consumo embutidos a menudo.

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES	ALTERNATIVAS A LOS HÁBITOS NO SALUDABLES

Cada padre de familia tiene que dar a conocer los errores alimentarios que señaló y posteriormente las alternativas que propuso a los hábitos alimenticios poco saludables.

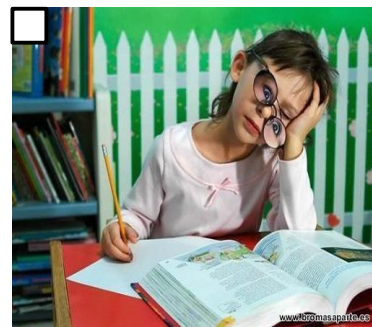
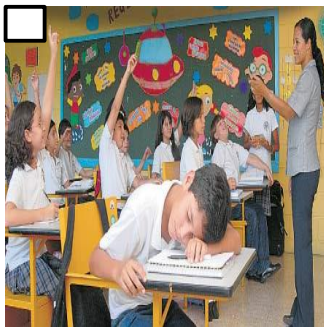
Ficha 4: La forma de alimentación y su relación con el rendimiento escolar.

Una alimentación saludable contribuye a mejorar los procesos de concentración, la atención, estimula la participación activa de los estudiantes, mejora su desempeño físico y mental.

Nombre:.....

Fecha:.....**Grado:**.....

Señalarán mediante una X, las imágenes que consideren semejantes al enunciado anterior.



Reflexión con los padres de familia mediante una lectura sobre la forma de alimentación y su relación con el rendimiento escolar

Márquez (2009), la alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. El proceso de globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que

promocionan la comida rápida. Tenemos una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados.

Muchas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida. Esto no significa que debemos abandonar nuestras raíces pues forman parte de nuestra identidad, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud. Es por ello que juega un papel importante la educación alimentaria la cual es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia tiene un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia.

Por otra parte los círculos infantiles y las escuelas también poseen un rol importante en la Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de mejorar la conducta alimentaria, para elevar el nivel de desempeño escolar y por ende la calidad de vida de la población. Tanto la escuela como la familia forman parte de la comunidad y están estrechamente vinculadas, de ahí la importancia de enseñar a los niños a que adquieran dichos hábitos alimenticios saludables como una forma de asegurar su crecimiento y desarrollo físico y mental, lo cual se verán reflejados en el aula de clase, cuando un niño mejore su concentración, cuando esté muy atento, cuando desarrolle sus destrezas y habilidades con mayor facilidad y mejor aun cuando sus problemas de salud hayan disminuido.

Es por ello que se debe ofrecer una alimentación variada y nutritiva que contenga proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; combinas en las cantidades necesarias y de acuerdo a las necesidades energéticas y a la edad de cada niño. Es necesario recordar que las frutas y verduras constituyen tienen cualidades nutricionales únicas: son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua, vitaminas hidrosolubles como vitamina C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles como beta carotenos, vitamina A, E y K, minerales donde se destaca el potasio, magnesio y fibra.

Si se consumen diariamente frutas y hortalizas frescas se puede prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además ayuda a luchar contra el sobrepeso y la obesidad.

Existen diferentes maneras de prepararlas e introducirlas en el menú diario, lo importante es usar la imaginación para que no sea monótono su uso. Respecto a las frutas se pueden consumir al natural preferiblemente para no perder la fibra, en zumo o jugo preferiblemente sin colar, trituradas, combinadas con yogurt, e inclusive mezcladas con verduras. En cuanto a las hortalizas frescas se las puede consumir en ensaladas, a la plancha, al vapor, en sopa o crema de verduras. (p.2-5)

Actividades finales

¿Cómo es el tipo de alimentación en la actualidad, será igual a la de hace varios años?

¿Qué ha cambiado respecto a las costumbres alimentarias?

¿Qué consecuencias positivas y negativas deja el tipo de alimentación de hoy en día?

¿Cuáles son los nutrientes básicos que el organismo necesita?

¿Qué hábitos alimenticios mantiene con su familia?

¿Considera que los hábitos alimenticios que mantiene son saludables?

¿Qué beneficios obtienen sus hijos para el rendimiento escolar si mantienen hábitos alimenticios saludables?

Recursos

Cartulina

Lápices de colores

Regla

Imágenes sobre la alimentación.

Fichas sobre las costumbres alimentarias

Fichas sobre los nutrientes básicos

Fichas sobre errores alimentarios

Hojas preelaboradas

Cesto de frutas

Programación

Fecha	Hora	Actividades	Duración	Recursos	Evaluación
09-06-2015	09:00	Presentación de la responsable del taller	10 min.		
	09:10	Lectura de los objetivos y los contenidos del taller.	20 min.	Planificación	
	09:30	Ejecución de la dinámica de presentación: el cesto de frutas	30 min.	Cesto de frutas	Participación activa de padres de familia y docente.
	10:00	Establecimiento de acuerdos y compromisos.	10 min.		Participación pertinente de los padres de familia y la docente.
	10:10	Entrega de la ficha 1: costumbres alimentarias.	2 min.	Fichas de actividades	
	10:12	Análisis mediante un cuadro comparativo sobre la forma de alimentarse en la actualidad, para compararlo con la de hace varios años.	18 min.	Hojas preelaboradas	Aportaciones pertinentes sobre el tema
	10:30	Entrega de la ficha 2: nutrientes básicos.	2 min.	Fichas de actividades	

10:32	Completar la sopa de letras en donde tendrá que encontrar los 5 nutrientes básicos.	13 min.	Hojas preelaboradas	Capacidad para reconocer los nutrientes básicos.
10:45	Entrega de la ficha 3: errores alimentarios.	2 min.	Fichas de actividades	
11:47	Desarrollo de las actividades sobre hábitos alimenticios erróneos para modificarlos por unos saludables.	23 min.	Hojas preelaboradas	Habilidad y destreza de comprensión de las actividades.
11:10	Entrega de la ficha 4: forma de alimentación de los estudiantes y su relación con el rendimiento escolar.	2 min.	Fichas de actividades	
11:12	Señalar las imágenes que se asemejan al rendimiento escolar como consecuencia de los buenos hábitos alimenticios.	18 min.	Hojas preelaboradas	Capacidad para identificar imágenes.
11:30	Explicación sobre la alimentación, los nutrientes básicos para el organismo y sugerencias sobre hábitos alimenticios que contribuyen a mejorar el rendimiento escolar.	15 min.	Contenido sobre la alimentación	Preguntas y respuestas sobre los temas tratados sobre la alimentación.
11:45	Evaluación del taller mediante preguntas ¿Cómo es el tipo de alimentación en la actualidad, será igual a la de hace varios años? ¿Qué ha cambiado respecto a las costumbres alimentarias? ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas del tipo de alimentación de hoy en día? ¿Cuáles son los nutrientes básicos que el organismo necesita? ¿Qué hábitos alimenticios mantiene con su familia? ¿Considera que los hábitos alimenticios que mantiene son saludables? ¿Qué beneficios obtienen sus hijos para el rendimiento escolar si mantienen hábitos alimenticios saludables?	15 min.		Participación pertinente de los padres de familia.
12:00	Finalización y agradecimiento a todos los participantes del taller.	15 min.		Agradecimiento de la responsable del taller.

Resultados esperados

La participación de los padres de familia de los estudiantes del Subnivel Básico Medio dentro del proceso y desarrollo del taller sobre las costumbres alimentarias, para que

tomen conciencia de la importancia que tiene practicar hábitos alimenticios saludables y cómo estos contribuyen al mejoramiento del rendimiento escolar de sus hijos, mejorando su desarrollo tanto físico como mental.

Valoración de los padres de familia sobre algunas sugerencias emitidas, respecto a la forma de llevar una alimentación saludable para sus hijos.

Concienciación sobre las consecuencias negativas que se pueden suscitar como consecuencia de la práctica de hábitos alimenticios no saludables, los cuales pueden atraer resultados desfavorables en el rendimiento escolar de sus hijos.

Colaboración y predisposición de todos los participantes del taller, para que se cambien los hábitos alimenticios inadecuados y opten por mejorar la calidad de vida y llevar un estilo de vida más saludable.

Evaluación-retroalimentación

Explicación y aclaración sintética de conceptos generales sobre alimentación.

Preguntas sobre la diferencia entre nutrición y alimentación.

Dialogo sobre el aporte que brindan los hábitos alimenticios saludables al rendimiento escolar de los estudiantes.

Aspectos positivos y negativos de todo el proceso de taller desarrollado.

Conclusiones

La alimentación constituye el factor externo más importante para el crecimiento y desarrollo. Siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia. Así, se conoce que la inadecuada alimentación afecta a su rendimiento académico y que los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia perduran en la edad adulta.

Con la práctica de acertados hábitos alimentarios en la familia y en la escuela, los niños y niñas superarán diversos problemas en su estado de salud y sobre todo la falta de concentración y lograrán la ejecución correcta de las habilidades de pensamiento; se

mejorará la asimilación de contenidos conceptuales y se procurará el mejoramiento de las actitudes en el desempeño escolar.

Recomendaciones

Los padres de familia de los estudiantes del Subnivel Básico Medio deben tomar conciencia de la importancia que tiene practicar hábitos alimenticios saludables y cómo éstos contribuyen al mejoramiento del rendimiento escolar de sus hijos, mejorando su desarrollo tanto físico como mental.

Valoración por parte de los padres de familia sobre algunas sugerencias emitidas, respecto a la forma de llevar una alimentación saludable para sus hijos.

La institución educativa debería informar a los padres de familia mediante charlas sobre las consecuencias negativas que se pueden suscitar como consecuencia de la práctica de hábitos alimenticios no saludables, los cuales pueden atraer resultados desfavorables en el rendimiento escolar de sus hijos.

Se aconseja a los padres de familia para que cambien los hábitos alimenticios inadecuados y opten por otros más saludables y así puedan mejorar la calidad de vida y llevar un estilo de vida más saludable.

Promocionar en la institución educativa programas de capacitación a los padres de familia para que aprendan a manejar los índices nutricionales de los alimentos y procuren la práctica de acertados hábitos para mejorar la calidad alimentaria para sus hijos.

Bibliografía

Márquez, 2009. *La alimentación en la etapa primaria*. España.

Instituto Vasco de consumo alimentario. 2010. España.

Pérez, 2006. *Frutas, verduras y salud*. Barcelona- España.

Taller 2

Información general

Nombre del taller: Las costumbres alimentarias de la familia como determinantes de los hábitos alimenticios.

Fecha: 10-06-2015

Duración: 4 horas

Responsable: Silvia Castillo Maldonado

Participantes del taller: estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Local: Aula general del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Objetivo

Reflexionar con los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica sobre las costumbres alimentarias que mantienen con sus familias, para fortalecer aquellos hábitos alimenticios que son saludables.

Establecer sugerencias sobre la necesidad de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada y saludable que favorezca su desarrollo físico y mental.

Contenidos

Costumbres alimentarias, errores alimentarios.

Actividades

Actividades iniciales:

Presentación de la responsable del taller.

Información de la finalidad del taller a desarrollarse.



Entrega de fichas en las que incluyan los contenidos a tratarse en el taller.

Degustación de un desayuno saludable.

Actividades de desarrollo:

Entrega de fichas con las actividades a llevarse a cabo en el taller:

Ficha 1: Costumbres alimentarias, el ritmo y el estilo de vida de hoy en día hace que los hábitos y costumbres alimentarias cambien. Se comenzará haciendo un análisis comparativo entre la forma de alimentarse hace años atrás y la de ahora.

Comparar por medio de este cuadro cómo se alimentaban hace años atrás y cómo se alimentan hoy en día las familias.				
	CARACTERÍSTICAS POSITIVAS	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
<p>Costumbres alimentarias de hoy día</p> 				
<p>Costumbres alimentarias de hace varios años</p> 				

Dialogo con los estudiantes sobre la forma de alimentación que mantienen en su familia en la actualidad, para contrastarla con la de hace años atrás.

Ficha 2: Errores alimentarios: Señalarán por medio de un listado los diferentes hábitos alimentarios que mantienen en su familia.

Lo seleccionado lo volverán a escribir en una tabla y reflexionarán sobre los errores cometidos y los cambios que deberían realizar en sus hábitos.

Elije los hábitos alimenticios que mantienes con tu familia y sitúalos en la tabla de abajo.

- | | |
|--|--|
| 1. Consumo frutas y verduras a menudo. | 9. Consumo lácteos a diario. |
| 2. Rara vez como frutas y verduras. | 10. Rara vez consumo lácteos. |
| 3. Como golosinas de vez en cuando. | 11. Bebo refrescos en las comidas. |
| 4. Como golosinas a menudo. | 12. Bebo refrescos muy a menudo. |
| 5. Como carne, por lo menos tres veces a la semana. | 13. Bebo refrescos de vez en cuando. |
| 6. Apenas como carne. | 14. Para desayunar tomo leche y algún pan. |
| 7. Como pescado, por lo menos tres veces a la semana. | 15. Normalmente desayuno leche, fruta y pan o cereales. |
| 8. Apenas como pescado. | 16. Consumo embutidos a menudo. |

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES	ALTERNATIVAS A LOS HÁBITOS NO SALUDABLES

Análisis sobre los errores alimentarios escritos por los estudiantes para corregirlos en el cuadro de actividades.

Reflexión sobre la forma de alimentación

Márquez (2009), la alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo actual, donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. El proceso de Globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que promocionan la comida rápida. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos, está propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades.

Tenemos una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de

estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida.

Esto no significa que debamos abandonar nuestras raíces pues forman parte de nuestra identidad, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud. Es por ello que juega un papel importante la Educación Alimentaria la cual es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. (p.2-5)

Actividades finales

¿Cómo es el tipo de alimentación en la actualidad, será igual a la de hace varios años?

¿Qué ha cambiado respecto a las costumbres alimentarias de tu familia?

¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas del tipo de alimentación de hoy en día?

¿Cuáles son los nutrientes básicos que el organismo necesita?

¿Qué hábitos alimenticios mantienes con tu familia?

¿Consideras que los hábitos alimenticios que mantienes son saludables?

¿Qué beneficios crees que obtienes para el rendimiento escolar si mantienes hábitos alimenticios saludables?

Recursos

Fichas

Marcador

Pinturas

Lápiz

Borrador

Hojas preelaboradas

Platos

Cucharas

Vasos

Alimentos

Programación

Fecha	Hora	Actividades	Duración	Recursos	Evaluación
	09:30	Ingreso al aula de clase	5 min.		
	09:35	Lectura de los objetivos y contenidos del taller.	5 min.	Planificación	
	10:00	Degustación de un desayuno saludable	25 min.	Platos, cucharas, vasos, alimentos.	
	10:02	Entrega de la ficha 1: costumbres alimentarias.	2 min.	Fichas de actividades.	
	10:15	Diálogo y resolución de las actividades sobre la forma de alimentación de la actualidad para compararla con la de hace varios años	13 min.	Hojas preelaboradas.	Capacidad de recordar las costumbres alimentarias.
	10:17	Entrega de la ficha 2: errores alimentarios	2 min.	Fichas de actividades	Orden
	10:30	Resolución de las actividades de la hoja preelaborada sobre errores alimentarios	13 min.	Hojas preelaboradas	Predisposición para trabajar.
	10:40	Corrección de errores alimentarios para sugerir los cambien por unos más saludables	10 min.	Hojas preelaboradas resueltas	Participación pertinente y fundamentada.
10-06-2015	11:50	Evaluación del taller mediante preguntas: ¿Cómo es el tipo de alimentación en la actualidad, será igual a la de hace varios años? ¿Qué ha cambiado respecto a las costumbres alimentarias de tu familia? ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas del tipo de alimentación de hoy en día? ¿Cuáles son los nutrientes básicos que el organismo necesita? ¿Qué hábitos alimenticios mantienes con tu familia? ¿Consideras que los hábitos alimenticios que mantienes son saludables?	20 min.	Contenido sobre las costumbres y errores alimentarios.	Aportaciones pertinentes sobre el tema
	11:10	Síntesis reconstructiva sobre el presente taller mediante opiniones individuales de los estudiantes y finalización del mismo.	10 min.		Aspectos positivos y negativos del taller.

Resultados esperados

La participación de los estudiantes, dentro del proceso y desarrollo del taller sobre las costumbres alimentarias que mantienen en sus familias, para que tomen conciencia de la importancia que tiene practicar hábitos alimenticios saludables.

Valoración por parte de los estudiantes sobre algunas sugerencias emitidas, respecto a la forma de llevar una alimentación saludable.

Evaluación-retroalimentación

Explicación y aclaración sintética de conceptos generales sobre las costumbres alimentarias.

Síntesis de los temas desarrollados en el taller.

Aspectos positivos y negativos de todo el proceso de taller.

Conclusiones

La familia tiene un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios

Recomendaciones

Que las escuelas mejoren la conducta alimentaria a través de la Educación Alimentaria y Nutricional, para elevar el nivel de desempeño escolar y por ende la calidad de vida de la población.

Tanto la escuela como la familia forman parte de la comunidad y están estrechamente vinculadas, de ahí la importancia de enseñar a los niños a que adquieran hábitos alimenticios saludables como una forma de asegurar su desarrollo físico y mental.

Bibliografía

Márquez, 2009. *La alimentación en la etapa primaria*. España.

Instituto Vasco de consumo alimentario. 2010. España.

Taller 3

Información general

Nombre del taller: El consumo de calorías en función de la edad de cada estudiante, como una forma de equilibrar la dieta diaria de alimentación y combatir el cansancio ocasionado por los hábitos alimenticios no saludables.

Fecha: 11-06-2015

Duración: 2 horas

Responsable: Silvia Castillo Maldonado

Participantes del taller: estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Local: Aula general del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Objetivos

Identificar el nivel de calorías que debe consumir un estudiante del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica para evitar el cansancio.

Contenidos

Nivel de calorías que necesita un niño cada día en función de su edad.

Percepción de las calorías de los alimentos a través de los órganos de los sentidos: vista, gusto.

Actividades

Actividades iniciales

Información de la finalidad del taller a desarrollarse.

Entrega de fichas en las que incluyan los contenidos y las actividades a desarrollarse en el taller en el taller.

Degustación de un desayuno saludable.

Actividades de desarrollo

Entrega de una tabla con el nivel de calorías que un estudiante requiere diariamente, en función de la edad de cada uno.

Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Actividades para ejercitarse, ¡Atrapa la energía!

Taller de experimentación para conocer la relación entre actividad y gasto energético, recordemos que es necesario conocer que debe existir un equilibrio entre el gasto energético que hacemos y lo que comemos.

La actividad iniciará con el juego de las sillas y a medida que estén cansados los estudiantes tomarán un vasito de jugo del dispensador y algunas avellanas para reponer el gasto energético que se haya hecho.

El juego de las sillas consiste en bailar a su alrededor y cuando la música se detenga se tienen que sentar, por supuesto que no habrán sillas para todos y el que se quede de pie va saliendo del juego y conforme salga uno de los estudiantes, se irá retirando una silla hasta que quede una sola, el ganador se llevará un premio.

Recomendaciones sobre cómo equilibrar las calorías:

Disfruta de la comida, pero come menos.

Evita las porciones demasiado grandes.

La mitad de los granos que consumes deben ser granos integrales.

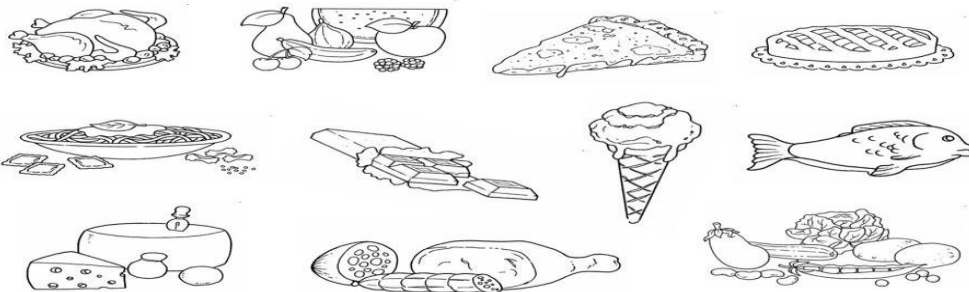
Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.

La alimentación saludable y la actividad física complementan para ayudarte a llevar una vida más saludable.

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

Pinta las siguientes imágenes e identifica el nivel de calorías que cada alimento aporta

Nombre _____ Fecha _____



Nivel de calorías basadas en una dieta de consumo diaria:

Número de calorías que contiene el pollo: 219 mg.

Número de calorías que tiene la manzana: 45 mg.

Número de calorías de un pedazo de pizza: 230 mg.

Número de calorías de un pastel: 310 mg.

Número de calorías del espagueti: 288 mg.

Número de calorías de una barra de chocolate: 479 mg.

Número de calorías de un helado: 207 mg.

Número de calorías del pescado: 111 mg.

Número de calorías del queso: 299 mg.

Número de calorías de una porción de carne de cerdo: 242 mg.

Número de calorías de la arveja: 81 mg.

3.3.4.3. Actividades finales mg.

¿De los alimentos que consumió en el desayuno, cuáles tienen mayor número de calorías?

¿Serán las frutas?

¿Será el yogurt?

¿Será el cereal?

De la lista de alimentos señalada en la actividad anterior ¿Cuál de ellos contiene mayor número de calorías?

¿Por qué consideras que es necesario equilibrar el número de calorías de los alimentos en una dieta diaria?

Recursos

Cartulina

Marcadores

Lápices de colores

Tabla del consumo diario de calorías

Platos

Cucharas

Vasos

Alimentos

Sillas

Computadora

Música

Programación

Fecha	Hora	Actividades	Duración	Recursos	Evaluación
	09:30	Presentación de la responsable del taller	5 min.		
	09:35	Lectura de los objetivos y contenidos del taller.	5 min.	Planificación	
	10:40	Entrega de fichas con los contenidos.	2 min.	Fichas de actividades	
	10:42	Degustación de un desayuno	20 min.	Platos, cucharas, vasos, alimentos.	
11-06-2015	10:02	Entrega y explicación de una tabla con el nivel de calorías que se requieren diariamente en función de la edad	15 min.	Tabla del consumo de calorías	Capacidad de recordar las costumbres alimentarias.
	10:17	Ejecución de actividades de experimentación para conocer la relación entre actividad y gasto energético, a través del juego de las sillas.	13min.	Sillas, computadora, música	Orden y Predisposición para trabajar.
	10:30	Dar a conocer algunas	15 min.	Contenido sobre	

	recomendaciones sobre cómo equilibrar las calorías.		el consumo de calorías
10:45	Evaluación del taller mediante preguntas: ¿Qué es una caloría? Menciona algunos consejos de los recomendados para que exista un equilibrio entre el gasto energético que hacemos y lo que comemos.	10 min.	Participación pertinente y fundamentada.
10:55	Finalización del taller	10 min.	Apreciaciones sobre el proceso del taller

Resultados esperados

La participación pertinente y activa de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Concienciación por parte de los estudiantes para que reflexionen sobre los alimentos que consumen y así puedan diferenciar cuáles contienen mayor número de calorías.

Conclusiones

Es importante recalcar que el consumo de calorías debe realizarse en función de la edad de cada persona, pues los niños no requieren de tantas calorías como los adultos a menos que realice mayor actividad física.

Recomendaciones

Se debe tomar en cuenta el nivel de calorías que cada alimento contiene y equilibrarlas según la edad y necesidades energéticas que el organismo requiere en función de las actividades que realice el niño.

Evaluación-retroalimentación

Diferenciación entre los grupos de alimentos y el nivel de calorías que aporta cada uno.

Apreciaciones generales sobre el proceso del taller.

Bibliografía

Repullo, R. (2001). *Nutrición humana y dietética*. Venezuela: Marbán.

Márquez, 2009. *La alimentación en la etapa primaria*. España.

Taller 4

Información general

Nombre del taller: Aporte nutricional de cada grupo de alimentos y criterios de selección para mejorar la concentración y el desempeño eficaz de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Fecha: 12-06-2015

Duración: 2 horas

Responsable: Silvia Castillo Maldonado

Participantes del taller: estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Local: Aula general del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Objetivos

Clasificar a los alimentos en grupos e identificar aquellos que son más saludables para su consumo.

Contenidos

Clasificación de los alimentos

Características de las grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Aporte nutricional de los alimentos.

Actividades

Actividades iniciales

Información de la finalidad del taller a desarrollarse.

Entrega de fichas en las que incluyan los contenidos y las actividades a desarrollarse en el taller.

Degustación de un desayuno saludable.

Actividades de desarrollo

Entrega de algunos alimentos a 5 estudiantes para su posterior clasificación. (por el grupo de las proteínas les voy a entregar un yogur, por los carbohidratos le daré un pan, por el grupo de las grasas les daré una barra de chocolate y por el grupo de las vitaminas les entregaré una manzana y por los minerales, les daré una zanahoria).

Aporte de nutrientes:

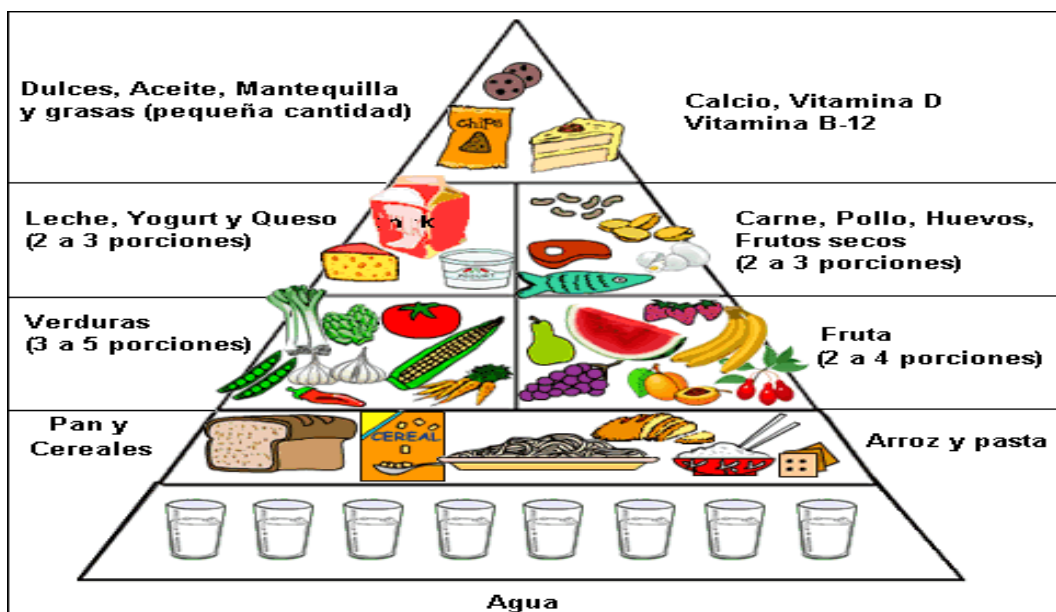
Proteínas: permiten la formación ósea y crecimiento, aportan hierro, fortalecen la musculatura, regulan el sistema hormonal, regeneran órganos, piel, cabello....

Carbohidratos: son esenciales para el organismo porque constituyen una fuente básica e inmediata de energía.

Grasas: son fuente energética, mantienen la actividad muscular, la temperatura corporal y tensión arterial y del intestino, protegen los órganos vitales, mantienen de la actividad neuronal.

Vitaminas y minerales: actúan como defensa ante diferentes tipos de enfermedades, regulan el metabolismo, permiten la absorción de los demás nutrientes.

Entrega de una hoja con la pirámide alimenticia, para que identifiquen los diferentes grupos de alimentos.

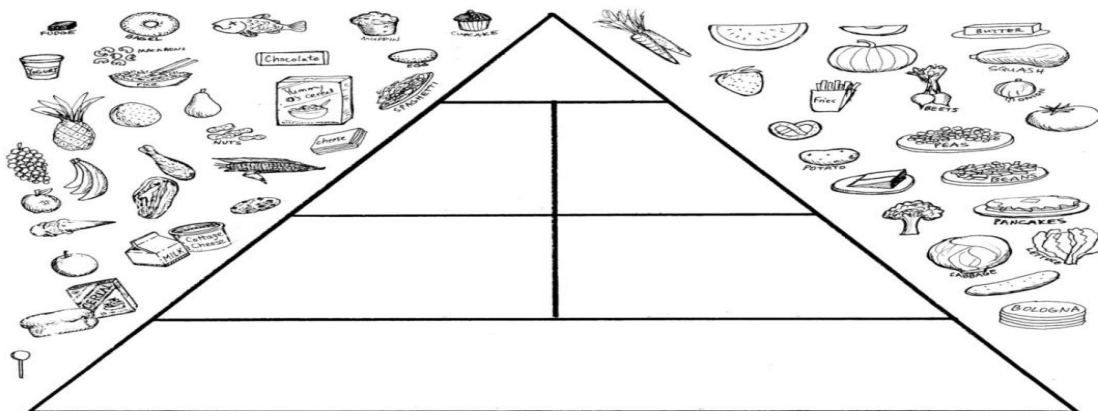


Completar las actividades de la hoja preelaborada.

Nombre:.....

Fecha:.....Grado:.....

Ubica los alimentos en la pirámide alimenticia, según corresponda, guíate de la pirámide entregada anteriormente.



Explicación de la importancia de cada grupo de alimentos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, a través de un cuadro comparativo.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS			
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES
Las proteínas están formadas por aminoácidos. Las proteínas son digeridas, descompuestas en aminoácidos, y estos son sintetizados por el organismo para formar proteínas propias.	Son esenciales para el organismo porque constituyen una fuente básica e inmediata de energía. Los glúcidos o hidratos de carbono están compuestos por azúcares simples o complejos.	Las grasas cumplen la función de combustible de reserva, almacenado en el tejido adiposo. Ayudan a mantener la temperatura corporal, propician la formación de hormonas y enzimas y facilitan la absorción de vitaminas.	Son compuestos orgánicos que el organismo es incapaz de sintetizar, por lo que debe ser aportada en la alimentación. Su ausencia o absorción inadecuada provoca enfermedades carenciales o avitaminosis. Las vitaminas se clasifican en base a sus características de solubilidad, las liposolubles como las vitaminas A, D, E, K; y las hidrosolubles (se pueden disolver en agua provocando una absorción más fácil en el intestino) como la vitamina C y el complejo B.

Alimentos que se encuentran en los distintos grupos			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carnes rojas ✓ Carnes blancas ✓ Pescado ✓ Mariscos ✓ Lácteos y derivados ✓ Huevos ✓ Las legumbres ✓ Arroz ✓ Los cereales Algunas algas como la espirulina. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Azúcares ✓ Frutas dulces ✓ Postres ✓ Harinas ✓ Legumbres ✓ Tubérculos ✓ Cacahuetes ✓ Pan ✓ La pasta(fideos) ✓ La pastelería ✓ La patata ✓ El arroz ✓ El trigo ✓ El maíz ✓ Los garbanzos ✓ La remolacha ✓ La uva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carne roja ✓ Huevos (yema) ✓ Quesos ✓ Mantequilla ✓ Embutidos ✓ Pastelería industrial. ✓ Helados ✓ Chocolates ✓ Cremas ✓ Aceites ✓ Olivas y pipas de girasol o calabaza ✓ Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grasa de la leche, hígado, yema de huevos, zanahoria, espinaca, lechuga (A) ✓ Luz solar (D) ✓ Aceite de oliva y girasol, maíz, soja (E) ✓ Lechuga, col, alcachofa, acelga, espinaca (K) ✓ Naranja, limones, fresas, pimientos, coliflor, tomates (C) ✓ Harinas y granos, levadura, carnes, huevos, leche, hígado, plátanos, cereales, vegetales (B)

Actividades finales

¿En cuántos grupos se clasifican los alimentos?

¿En qué alimentos puedes encontrar las proteínas?

Nombra cinco alimentos en los que están presentes los carbohidratos.

Recursos

Cartulina

Marcadores

Lápices de colores

Regla

Platos

Cucharas

Vasos

Alimentos

Hojas preelaboradas

Pirámide alimenticia

Tabla de la clasificación de los alimento.

Programación

Fecha	Hora	Actividades	Duración	Recursos	Evaluación
	09:30	Entrada al aula de clase	5 min.		
	09:35	Lectura de los objetivos y contenidos del taller.	5 min.	Planificación	
	09:40	Entrega de fichas con los contenidos.	2 min.		
	09:42	Degustación de un desayuno	20 min.	Platos,cucharas,vasos, alimentos.	
	10:02	Entrega de algunos alimentos a 5 estudiantes para su posterior clasificación.	10 min.	Yogurt, pan, chocolate, manzana, zanahoria.	Capacidad identificar los alimentos
12-06-2015	10:12	Entrega de una hoja con la pirámide alimenticia, para que identifiquen los diferentes grupos de alimentos.	10 min.	Pirámide alimenticia	Capacidad para clasificar a los alimentos
	10:22	Completar las actividades de la hoja preelaborada sobre la pirámide alimenticia	10 min.	Hojas preelaboradas	Predisposición para trabajar.
	10:32	Completar las actividades sobre las frutas y verduras	8 min.	Hojas preelaboradas	Habilidad de la memoria
	10:40	Explicación de la importancia de cada grupo de alimentos mediante un cuadro comparativo.	20min.	Cuadro comparativo de la clasificación de los alimentos	Claridad de las ideas
	11:00	Evaluación del taller mediante preguntas: ¿En cuántos grupos se clasifican los alimentos? ¿En qué alimentos puedes encontrar las proteínas? Nombra cinco alimentos en los que están presentes los carbohidratos. ¿Es importante la pirámide alimenticia para aprender a seleccionar los alimentos?	15min.		Aspectos positivos y negativos del taller.

Resultados esperados

Que los estudiantes recuerden la clasificación de los alimentos, para que los combinen en cantidades necesarias y consuman al menos un alimento de cada grupo.

Que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido en el presente taller y así puedan ayudar a sus padres a practicar una alimentación saludable, eligiendo de la pirámide alimenticia los que son esenciales para su desarrollo físico y mental.

Evaluación-retroalimentación

Explicación y aclaración sintética de la clasificación de los alimentos.

Preguntas sobre los alimentos más comunes en los que se puede encontrar las grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Aspectos positivos y negativos de todo el proceso de taller desarrollado.

Conclusiones

Los alimentos son indispensables para la vida ya que suministran al organismo energía y sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Estos nutrientes proporcionan la energía diaria y las calorías indispensables para el movimiento del cuerpo, a estos alimentos se los clasifica en grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Recomendaciones

La forma en que los estudiantes deberían alimentarse es, según el Ministerio de Salud, usar la pirámide alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día. Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

Bibliografía

Repullo, R. (2001). *Nutrición humana y dietética*. Venezuela: Marbán.

Márquez, 2009. *La alimentación en la etapa primaria*. España.

Pérez, 2006. *Frutas, verduras y salud*. Barcelona- España.

Thomson PLM. (2010). *Diccionario de Especialidades Farmacéuticas*.

Taller 5

Información general

Nombre del taller: Alimentos que un estudiante del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica debe priorizar en el desayuno y en la merienda, como una forma de mejorar su desempeño escolar y así puedan superar los 8 puntos en sus calificaciones.

Fecha: 15-06-2015

Duración: 2 horas

Responsable: Silvia Castillo Maldonado

Participantes del taller: estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Local: Aula general del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

Objetivos

Determinar la relación que existe entre el rendimiento escolar y los hábitos alimenticios.

Establecer sugerencias sobre alimentos que se pueden consumir en el desayuno y en la merienda, a través de alternativas que permitan mejorar las condiciones de salud de los estudiantes y así rindan de manera eficiente en sus estudios.

Contenidos

Alternativas de alimentos que se pueden consumir en el desayuno.

Alternativas de alimentos que se pueden consumir en la merienda.

Principales problemas de salud ocasionados por el déficit de nutrientes.

El rendimiento escolar y su relación con los hábitos alimenticios.

Actividades

Actividades iniciales

Ingreso al aula de clase

Información de la finalidad del taller a desarrollarse.

Entrega de fichas en las que incluyan las actividades a desarrollarse en el taller en el taller.

Degustación de un desayuno saludable.

Actividades de desarrollo

Entrega de una hoja preelaborada para que completen las actividades:

Nombre:.....

Fecha:.....Grado:.....

Mira los cuadros y escribe las frases me gusta o no me gusta con el alimento respectivo:

Me gusta :) / No me gusta :/

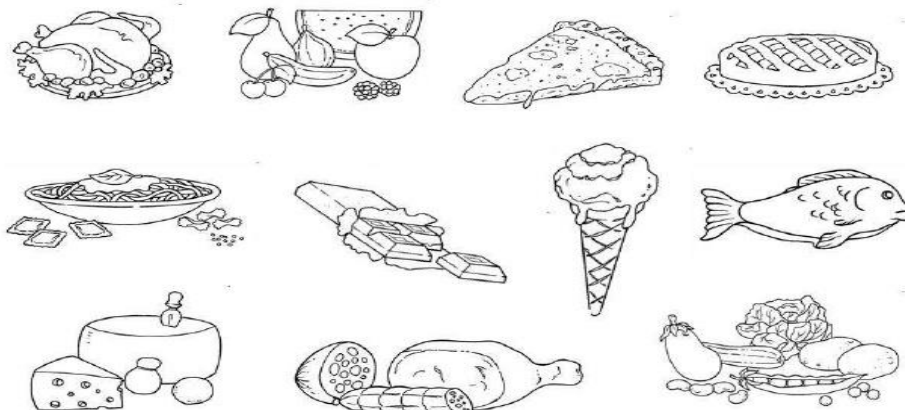
1. Mira los cuadros y escribe las frases me gusta o no me gusta.

 <i>Me gusta el pan.</i>	 <i>Me gustan las salchichas.</i>

iSLCollective.com

1.- COLOREA LOS ALIMENTOS O COMIDAS QUE MAS TE GUSTAN. ¿QUÉ ALIMENTOS SON DULCES? ¿Y SALADOS?. RODEA CON UN CIRCULO LOS ALIMENTOS Y COMIDAS MAS SANAS.

Nombre _____ Fecha _____



Observa la siguiente imagen y reflexiona sobre los alimentos que contiene:



Responde a las preguntas:

¿Son alimentos saludables?

¿Aportan beneficios?

¿Te gustaría desayunar esto todos los días?

¿Con qué alimentos se pueden sustituir a este grupo?

Ahora observa esta imagen y responde las mismas preguntas, respecto al desayuno.



¿Crees que esta imagen es una buena alternativa para la merienda?



Si?, No?

Argumenta tu respuesta:


.....
.....
.....

Comenta con tus compañeros otras alternativas de alimentos para la merienda.

Resuelve la siguiente actividad:

Posibles consecuencias

Une los nutrientes con los problemas que acarrear su exceso o carencia



FALTA DE VITAMINAS

FALTA DE FIBRA

EXCESO DE GLUCOSA EN SANGRE

FALTA DE CALCIO

EXCESO DE GRASA

FALTA DE SALES MINERALES

FALTA DE GRASA

FRÍO

OSTEOPOROSIS

ANEMIA, BOCIO

CAÍDA DEL CABELLO

COLESTEROL

ESTREÑIMIENTO

DIABETES

Recuerda cual es la función de cada uno de los nutrientes:

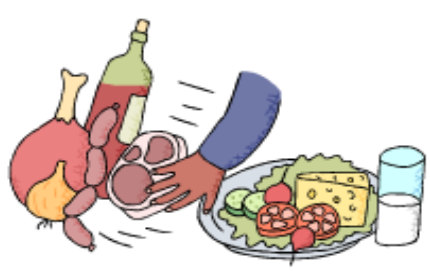
PROTEÍNAS:

MINERALES:

GRASAS:

HIDRATOS DE CARBONO:

VITAMINAS:



Sugerencias sobre algunas alternativas de alimentos que se deben consumir en el desayuno y en la merienda.

Un desayuno equilibrado debe contener un producto lácteo, una porción de cereal, huevos, pan, fruta, si por el contrario no es posible adquirir estos alimentos, se pueden sustituir por otros como la soya, el queso, garbanzo, habas, entre otros, que aportan los mismos nutrientes que el grupo antes mencionado.

Para la merienda es recomendable alimentarse con algo liviano, que no esfuerce demasiado la actividad del estómago, se puede optar por vegetales al vapor, ensaladas, una porción pequeña de carne (res, pescado, pollo), bebidas de té naturales, entre otros.

Análisis mediante una lectura sobre el rendimiento escolar y su relación con los hábitos alimenticios.

Repullo (2001), en la vida escolar hay múltiples factores que influyen en el rendimiento, si bien es cierto que la disciplina y orden es uno de ellos, también lo es de una manera muy importante la alimentación. El desayuno es la comida más importante del día, pero la mayoría de familias mantienen hábitos alimenticios desequilibrados en los cuales omiten esta comida y esto atrae consecuencias desfavorables principalmente para los más pequeños del hogar y de manera principal si se encuentran estudiando, influye en el nivel de concentración y en los estados de ánimo, lo que hace que su rendimiento escolar sea deficiente en comparación al resto de sus compañeros, por ello, la forma en que los estudiantes deben alimentarse para obtener un buen resultado en el ámbito académico es, según el Ministerio de Salud, usar la pirámide alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día.

Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo. Es necesario tener en cuenta que las vitaminas y los minerales se pueden adquirir por medio de verduras y frutas y que éstas ayudan a conservar la salud y mantener el cuerpo funcionando normalmente, lo que ayuda al cerebro a no tener que hacer demasiados esfuerzos para mantenerse activo.

De igual manera, la energía que necesita tanto el cerebro como el cuerpo también se puede obtener del resto de los alimentos que conforman la pirámide alimenticia como son las proteínas, carbohidratos y grasas. No se debe permitir que un niño se salte el desayuno porque su nivel de glucosa decae y eso afectará en su rendimiento escolar, se debe reflexionar el hecho de que pasó de 10 a 12 horas en ayuno durante la noche y si no prueba alimentos en la mañana se sentirá apático, decaído y hasta se dormirá en clase. También se debe evitar que coma demasiado en la noche, peor aún si son alimentos con mucha grasa porque obligará a su estómago a trabajar más de la cuenta y al siguiente día se sentirá cansado. (p.1)

Actividades finales

¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable?

¿Qué alternativas de alimentos se pueden consumir en la merienda?

¿Cuáles son los principales problemas de salud que ocasiona el déficit de nutrientes?

¿Cómo se los puede combatir?

¿Qué relación existe entre el rendimiento escolar y los hábitos alimenticios?

Recursos

Hojas preelaboradas

Imágenes de alimentos para consumir en el desayuno

Imágenes de alimentos para consumir en la merienda

Platos

Cucharas

Vasos

Alimentos

Programación

Fecha	Hora	Actividades	Duración	Recursos	Evaluación
15-06-2015	09:30	Ingreso al aula de clase	5 min.	Planificación	
	09:35	Entrega de fichas con los contenidos.	2 min.	Fichas de actividades	
	09:37	Degustación de un desayuno saludable	20 min.	Platos, cucharas, vasos, alimentos.	
	09:57	Entrega de una hoja preelaborada e indicaciones de las actividades a desarrollarse.	3 min.	Hojas preelaboradas	
	10:00	Ejecución de las actividades de la hoja preelaborada sobre gustos de alimentos, en la que tendrán que anotar aquellos que más les guste y aquellos que les disguste.	15 min.	Hojas preelaboradas	Capacidad para desarrollar las actividades.
	10:15	Entrega de una hoja preelaborada para que completen las actividades	2 min.	Hojas preelaboradas	Pertinencia las respuestas
	10:17	Desarrollo de las actividades en las que los estudiantes deberán colorear aquellos alimentos que son saludables.	13 min.	Hojas preelaboradas	Coherencia de ideas
	10:30	Reflexión mediante criterios sobre los alimentos que se deben consumir en el desayuno y en la merienda.	5 min.		Propuesta de alternativas
	10:35	Entrega y ejecución de las actividades de la hoja preelaborada sobre las posibles consecuencias que acarrea el déficit de nutrientes.	10 min.	Hojas preelaboradas	Participación pertinente
	10:45	Sugerencias por parte de la responsable del taller sobre alimentos que se deben consumir en el desayuno y en la merienda.	5 min.		Propuesta de alternativas.
	10:50	Reflexión mediante una lectura sobre el rendimiento escolar y su relación con los hábitos alimenticios.	10		Claridad en las ideas
	11:00	Evaluación mediante preguntas: ¿Qué alimentos debe	15	Preguntas	Participación pertinente

contener un desayuno saludable?
¿Qué alternativas de alimentos se pueden consumir en la merienda?
¿Cuáles son los principales problemas de salud que ocasiona el déficit de nutrientes?
¿Cómo se los puede combatir?
¿Qué relación existe entre el rendimiento escolar y los hábitos alimenticios?

Resultados esperados

Valoración por parte de los estudiantes sobre las sugerencias de alimentos que se pueden consumir en el desayuno y en la merienda.

Concienciación sobre las consecuencias negativas que se pueden suscitar debido a la práctica de hábitos alimenticios no saludables, los cuales pueden atraer resultados desfavorables en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Que se ponga en práctica las sugerencias dadas respecto a la alimentación, para evitar que se generen otros problemas de salud los cuales pueden afectar al rendimiento escolar de los estudiantes.

Evaluación-retroalimentación

Explicación y aclaración sintética de la tabla del consumo de calorías en función de la edad.

Diferenciación entre los grupos de alimentos y el nivel de calorías que aporta cada uno.

Conclusiones

El desayuno es la comida más importante del día, pero la mayoría de familias mantienen hábitos alimenticios desequilibrados en los cuales omiten esta comida y esto atrae consecuencias desfavorables principalmente para los más pequeños del hogar y de manera principal si se encuentran estudiando, influye en el nivel de concentración y en los estados de ánimo, lo que hace que su rendimiento escolar sea deficiente en comparación al resto de sus compañeros.

Recomendaciones

No se debe permitir que un niño se salte el desayuno porque su nivel de glucosa decae y eso afectará en su rendimiento escolar

Se debe evitar que coma demasiado en la noche, especialmente las grasas en gran cantidad.

Bibliografía

Repullo, R. (2001). *Nutrición humana y dietética*. Venezuela: Marbán.

Márquez, 2009. *La alimentación en la etapa primaria*. España.

Pérez, 2006. *Frutas, verduras y salud*. Barcelona- España.

RESULTADOS DE EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA

INDICADORES INVESTIGADOS	RESULTADOS DEL PRE TEST		RESULTADOS DEL POS TEST	
	f	%	f	%
Variable independiente: Hábitos alimenticios				
1. Consumo de calorías correctas en función de la edad	0	0	14	93,3
2. Clasificación correcta de los alimentos	6	40	12	80
3. Alternativa correcta de alimentos que se deben consumir en el desayuno	4	26,7	15	100
4. Alternativa correcta de alimentos que se deben consumir en el almuerzo	12	80	14	93,3
5. Alternativa correcta de alimentos que se deben consumir en la merienda	4	26,7	12	80
6. Problemas de salud de los estudiantes como consecuencia de la mala nutrición	5	33,3	15	100
Variable dependiente: Rendimiento escolar				
7. Calificación correcta del rendimiento escolar de los estudiantes por parte de la docente	2	13,3	10	66,7
8. Beneficios de los hábitos alimenticios para el rendimiento escolar	6	40	15	100
9. Actividades que debe realizar el profesor para orientar a sus estudiantes en la forma de alimentación y así mejorar el rendimiento escolar	10	66,7	13	86,6

Respecto de la **variable 1**, con la ejecución de cinco talleres sobre hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar en los estudiantes del Subnivel Básico

Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso, se obtuvieron los siguientes logros:

Que el 93,3% de los estudiantes reconozcan el nivel de calorías que deben consumir de acuerdo a su edad y actividad física que realicen.

Se consiguió además, que el 80% de los estudiantes clasifiquen de manera correcta a los alimentos, donde se pudo evidenciar que ya no sólo identificaron al grupo de las grasas, sino también al de las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Que el 100% de los estudiantes consumieran en el desayuno, el grupo de alimentos que contiene lácteos, fruta, cereal, huevos y pan. De esta manera cambiaron la forma habitual de desayunar alimentos que no son tan favorables para su edad y para su salud.

Respecto de la alternativa de alimentos que se deben consumir en el almuerzo, un 93,3% de los estudiantes pudieron ponerlos en práctica desde sus hogares.

Que el 80% de los estudiantes señalen de manera correcta la alternativa de alimentos que se debe consumir en la merienda, logrando un cambio muy significativo en los porcentajes.

En el pre test, 5 de los estudiantes presentaban problemas de salud a causa de una alimentación deficiente, con la aplicación de los talleres, se consiguió que un 100% de los estudiantes disminuyan el problema de concentración y cansancio, lo cual permitió que se efectúe de mejor manera el taller propuesto.

Respecto de la **variable 2**, el desarrollo de los talleres permitió lo siguiente:

Que el 66,7% de los estudiantes sean calificados por la docente en función de su progreso y objetivos educativos propuestos en cada asignatura y no sólo mediante calificaciones.

Que el 100% de los estudiantes reconozcan los múltiples beneficios que se obtiene para el rendimiento escolar si se practican hábitos alimenticios saludables, entre ellos están crecer y desarrollarse sano y fuerte además de mejorar su concentración.

Finalmente con la ejecución de los talleres se pudo conseguir que en un 86,6% la docente realice algunas actividades propuestas en las alternativas relacionadas con la orientación a los estudiantes en la forma de alimentación a fin de mejorar su rendimiento escolar.

Lo que demuestra que la práctica de hábitos alimenticios saludables permite el mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso.

g. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

		Resultados del objetivo N°2: diagnosticar el estado actual de las variables hábitos alimenticios y rendimiento escolar.			Resultados de los objetivos N° 3,4 y 5: diseñar, aplicar y evaluar una propuesta de hábitos alimenticios que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar.		
Informante	Indicador	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Docente, estudiantes y padres de familia	Consumo de calorías en función de la edad	La docente (100%), estudiantes (100%) y padres de familia (100%) desconocen el número de calorías que un estudiante debe consumir de acuerdo a la edad.	La mayoría de alimentos se eligen por costumbre, accesibilidad y preferencia antes que por el aporte calórico que proporcionan.	Tomar conciencia del consumo de calorías de acuerdo a la edad y a las actividades cotidianas que desempeña el ser humano.	Se explicó mediante una tabla el nivel de calorías que deben consumir los estudiantes en función de la edad y actividad física que realicen. Charlas de capacitación en hábitos alimenticios a la docente, estudiantes y padres de familia.	Lograr que los estudiantes elijan los alimentos tomando en cuenta el número de calorías de acuerdo a su edad.	93,3% de los estudiantes reconocen el nivel de calorías que deben consumir de acuerdo a su edad.
Docente, Estudiantes y padres de familia	Clasificación de los alimentos	Un 100% en la docente, 40% en los estudiantes y 33,3% en los padres de familia solamente reconocen al grupo de las grasas.	Los tres casos solamente reconocen al grupo de las grasas, ya que priorizan su consumo debido a que generan mayor saciedad que el resto de alimentos.	Profundizar los conocimientos por parte de la docente en materia de alimentación, para orientar a los estudiantes en cuanto a las características energéticas que aporta cada grupo de alimentos.	Se aconsejó una forma práctica de clasificar a los alimentos a través de la pirámide alimenticia, en la cual se encuentran claramente distribuidos los diferentes grupos de alimentos.	Lograr que los estudiantes clasifiquen a los alimentos y los identifiquen de acuerdo a sus características.	80% de estudiantes logran identificar a los alimentos y los clasifican según sus características.

Docente, Estudiantes y padres de familia	Alimentos que se deben consumir en el desayuno	La docente (100%), estudiantes (26,7%) y padres de familia (75%) no consumen lácteos, frutas, yogurt y cereales en el desayuno, sino otros alimentos que contienen un exceso de carbohidratos	En el desayuno, prevalecen alimentos que contienen un gran número de carbohidratos, los cuales no contienen las vitaminas y minerales esenciales para el desempeño físico y mental de los estudiantes.	Procurar incluir en los desayunos lácteos, frutas, cereales, huevos, pan, soya, y otros alimentos que contienen los nutrientes necesarios para iniciar las actividades diarias en los estudiantes.	Se puso a consideración el consumo frecuente de lácteos y frutas en el desayuno, además de incluir alimentos como la soya, habas, mote, huevos y queso, que también aportan nutrientes importantes.	Intentar en lo posible que los estudiantes incluyan alimentos saludables en el desayuno, tales como las frutas, lácteos y cereales ya que el desayuno que es la base de las comidas del resto del día.	El 100% de los estudiantes lograron incluir los desayunos lácteos, frutas, pan y cereales, los cuales resultaron importantes debido a los aportes nutricionales que cada alimento genera.
Docente, Estudiantes y padres de familia	Alimentos que se deben consumir en la merienda	Un 100% en la docente, 26,7% en los estudiantes y 58,4% en los padres de familia consumen en la merienda alimentos como arroz y huevos fritos en grandes cantidades.	Para la merienda se consumen alimentos con un número elevado de calorías debido a la costumbre que mantienen las familias del sector en donde se desarrolló la investigación.	Se debe evitar que los estudiantes consuman alimentos con grandes cantidades de carbohidratos, grasas y proteínas en la merienda.	Se dio a conocer alternativas de alimentos propuestas por la OMS que se pueden consumir en la merienda las cuales se pueden combinar y equilibrar en proporciones necesarias.	Lograr que los estudiantes consuman alimentos saludables en la merienda tales como vegetales y carnes en cantidades necesarias de acuerdo a sus requerimientos energéticos.	80% de los estudiantes reconocen la alternativa correcta propuesta para que se consuman alimentos en la merienda.

Informante	Indicador	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Docente, estudiantes y padres de familia	Problemas de salud de los estudiantes como consecuencia de la mala nutrición.	Un 100% en la docente, 33,3% en los estudiantes y 41,8% en los padres de familia, manifestaron que los principales problemas de salud de los estudiantes son el cansancio y la falta de concentración.	Los problemas de salud de los estudiantes se deben a la desnutrición o la estructuración de dietas no balanceadas.	Que los padres de familia ofrezcan y seleccionen alimentos nutritivos para sus hijos a fin de superar los problemas salud y de esta manera sean más productivos en su proceso de formación académica.	La forma en que los estudiantes deben alimentarse para disminuir problemas de salud, es según el Ministerio de Salud, usar la pirámide alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día, en donde deben seleccionar con mayor frecuencia los que se encuentran en la base de la pirámide.	Lograr que los estudiantes practiquen hábitos alimenticios saludables a fin de disminuir sus problemas de salud y mejoren su rendimiento escolar	Un 100% de los estudiantes mejoraron su estado de ánimo y concentración.
Docente, Estudiantes y padres de familia	Beneficios de los hábitos alimenticios para el rendimiento escolar	La docente 100%, 40% en los estudiantes y 41,7% en los padres de familia reconocen que la alimentación saludable ofrece muchos beneficios para la salud	Los tres casos solo reconocen algunos de los beneficios que la práctica de hábitos alimenticios ofrece para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes.	Que los padres de familia ofrezcan alimentos balanceados y saludables a sus hijos, ya que aportan significativamente a su desarrollo escolar.	Charlas por parte de la docente a los padres de familia y estudiantes sobre cómo llevar una alimentación saludable que contribuya de manera significativa al rendimiento escolar.	Lograr que los padres de familia practiquen hábitos alimenticios saludables que permitan a sus hijos desarrollarse de mejor manera física y mentalmente.	100% de estudiantes pudieron reconocer que la práctica de hábitos alimenticios saludables ofrecen múltiples beneficios para su rendimiento escolar.

Informante	Indicador	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Docente, estudiantes y padres de familia	Actividades que debe realizar el profesor para orientar a sus estudiantes en la forma de alimentación y así mejorar el rendimiento escolar	Hay un 100% en la docente, un 66,7% en los estudiantes y un 50% en los padres de familia que consideran como principales el apoyo al desayuno escolar que brinda la institución y fomentar el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de sus estudiantes.	La docente realiza pocas actividades que orienten a sus estudiantes en la forma de alimentación.	La docente debe enfatizar la importancia que tiene la Educación para la Salud en los estudiantes, por lo que dentro de la institución le hace falta promover acciones que conlleven el desarrollo de competencias curriculares relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables, lo que puede favorecer al mejoramiento del rendimiento escolar de sus estudiantes.	Hay actividades sencillas que la docente puede realizar dentro de la institución para orientar a los estudiantes en la forma de alimentación, tales como iniciar todas las mañanas con la sugerencia de que el desayuno es la base de todas las comidas, elaborar afiches con sus estudiantes sobre los alimentos o pegar artículos respecto a los hábitos alimenticios, entre otras actividades	Lograr que la docente realice múltiples actividades en la institución a fin de orientar a sus estudiantes en la forma de alimentación.	Con la aplicación de los talleres, se logró en un 86,6% que la docente realice actividades destinadas a orientar a sus estudiantes sobre la práctica de hábitos alimenticios saludables, y así obtengan beneficios para su rendimiento escolar como mejorar la concentración y los estados de ánimo.

h. CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios saludables permiten mejorar las condiciones de salud del ser humano, evitan la aparición de ciertas enfermedades y promueven el desarrollo de las capacidades físicas, mentales y sociales de un individuo.

La docente, estudiantes y padres de familia desconocen el número de calorías que un estudiante debe consumir en función de su edad y peso corporal.

Dentro de la clasificación de alimentos, se reconoce mayoritariamente al grupo de las grasas porque son las que se incluyen con mayor frecuencia en las diferentes dietas que se consumen a diario.

La mayoría de las familias no consumen lácteos, frutas, yogurt y cereales en el desayuno, en la merienda consumen alimentos que contienen un exceso de carbohidratos, grasas y proteínas.

La falta de nutrientes en el organismo disminuye la capacidad intelectual y el desarrollo físico del ser humano, lo que influye en la falta de comprensión y concentración y puede provocar que un individuo sienta sueño, cansancio, fatiga, entre otros problemas de salud.

Los hábitos alimenticios saludables permiten mejorar las condiciones de salud del ser humano, evitan la aparición de ciertas enfermedades y promueven el desarrollo de las capacidades físicas, mentales y sociales de un individuo.

La docente, estudiantes y padres de familia consideran que las principales actividades relacionadas con la orientación a los estudiantes en la forma de alimentación a fin de mejorar su rendimiento son el apoyo al desayuno escolar que brinda la institución.

i. RECOMENDACIONES

Que los padres de familia enseñen a sus hijos a que adquieran hábitos alimenticios saludables desde muy pequeños como una forma de asegurar su crecimiento y desarrollo físico, mental y social.

Promocionar en la institución educativa programas de capacitación a la docente, estudiantes y padres de familia sobre el manejo de índices nutricionales de los alimentos y así puedan tener conocimiento del nivel de calorías que se deben consumir de acuerdo a la edad y a las actividades diarias que se realicen.

Profundizar los conocimientos por parte de la docente en materia de alimentación, para orientar a los estudiantes en cuanto a la clasificación de los alimentos y a las características energéticas que aporta cada grupo, enseñándoles a diversificar la ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en proporciones adecuadas.

Procurar incluir en los desayunos alimentos saludables y en las meriendas se debe evitar el consumo de alimentos con grandes cantidades de carbohidratos, grasas y proteínas.

Que los padres de familia ofrezcan y seleccionen alimentos nutritivos para sus hijos a fin de superar los problemas salud y mejoren su desempeño escolar.

Se deben practicar hábitos alimenticios saludables desde el hogar como una forma de incentivar a los niños a que los imiten, de esta manera se promueve al consumo de alimentos sanos, los mismos que serán un beneficio para generar mayor productividad y contribuir al mejoramiento de su rendimiento escolar.

La docente debe enfatizar la importancia que tiene la Educación para la Salud en los estudiantes, por lo que dentro de la institución le hace falta promover acciones que conlleven el desarrollo de competencias curriculares relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables, lo que puede favorecer al mejoramiento del rendimiento escolar de sus estudiantes.

j. BIBLIOGRAFÍA

Asociación Estadounidense del Corazón. (2009) (p.9).

Asociación De Facultades Ecuatorianas De Medicina. (2013). *Enseñanza de la nutrición* (p.26). Ecuador.

Beltrán y González. (2003). *Enciclopedia de Pedagogía* (p.1). Universidad Camilo José Cela, tomo 1. Madrid, España.

Brínguez, Madeleine. (2010). *El diagnóstico pedagógico: Una herramienta de trabajo en la escuela.* VI Taller nacional de Comunicación Educativa (p.6-10). Camagüey.

Ballabriga, A y Carrascosa, A. (2001). *Nutrición en la infancia y adolescencia* (p.4). Madrid. Ergon.

Cano, A. (2012). *Metodología del taller en los procesos de educación popular* (p.6,44-46). Universidad de la República de Uruguay.

Cano, A. (2005). *Objetivos de la evaluación educativa* (p.64,70). Universidad de la República de Uruguay.

Cámara Nacional Mexicana. (2012) (s/p.)

Calaña. (2013). *Cambios y crecimiento en los hábitos alimentarios* (p.2). México.

Donkin. (2010). *Criterios para seleccionar alimentos* (p.38). Edición Narcea. Madrid, España.

Esquivel. (2014), *La Nutrición* (p.5-6). Madrid.

Elola y Toranzos. (2000). *Resultados de la evaluación educativa* (p.28,30). Buenos Aires, Argentina.

Guyton y Hall. (2011). *Fisiología Médica* (p.763). Barcelona, España. Editorial GEA. Decimosegunda edición.

González, (2002). *Definición del Rendimiento escolar* (p.80). México.

Guía de alimentación y vida saludable. (2005) (p.19). México.

Guía básica de educación nutricional para la población escolar. (2000) (p.26,27), traducida y adaptada por CIDE. Madrid.

Hermes, Amanda. (2015). *Alimentación para niños* (p.6). Madrid-España.

Ibarbalz. (2000). *Factores que determinan el rendimiento escolar* (p.18-19). Madrid-España. Editorial Integral.

Jara, /sf/: 6. *Metodología de evaluación educativa.*

Keogh. Bárbara k. (2006). *Temperamento y rendimiento escolar* (p.67). Editorial Integral. Edición NARCEA. Madrid, España.

Kearney. (2000). *Factores de la conducta alimentaria* (p.18). México.

Kisnerman. (1977). *Definición de taller educativo* (p. 2). Madrid-España.

Kisnerman. (1977). *Definición de taller educativo* (p. 11). Madrid-España.

Martínez. (2005). *Facultad de Salud Pública y Nutrición* (p.16,258). San Nicolás de los Garza, México.

Mackenzie. (1999). *Factores que determinan el estado de nutrición* (p.50,51). México.

Organización Mundial de la Salud . (2010) (p.53). España.

Pardo, Ángela. (2012). *Nutrición Básica* (p.11,155). Bogotá-Colombia.

Pintrich, Paúl y Schunk, Dale H. (2006). *La motivación en contextos educativos* (p.5-8). Editorial Pearson. Madrid-España.

Repullo, R. (2001). *Nutrición humana y dietética* (p.15,47). Venezuela: Marbán.

Thomson PLM. (2011). *Diccionario de Especialidades Farmacéuticas* (p.65).

Referencia bibliográfica:

Llaca. (2006). *Herramientas y soluciones para Docentes* (p.23). Editorial Euroméxico. Segunda Edición. México.

Ministerio de Salud Pública de México. (2010).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015.

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica.

1859

AUTORA: Silvia Graciela Castillo Maldonado

LOJA – ECUADOR

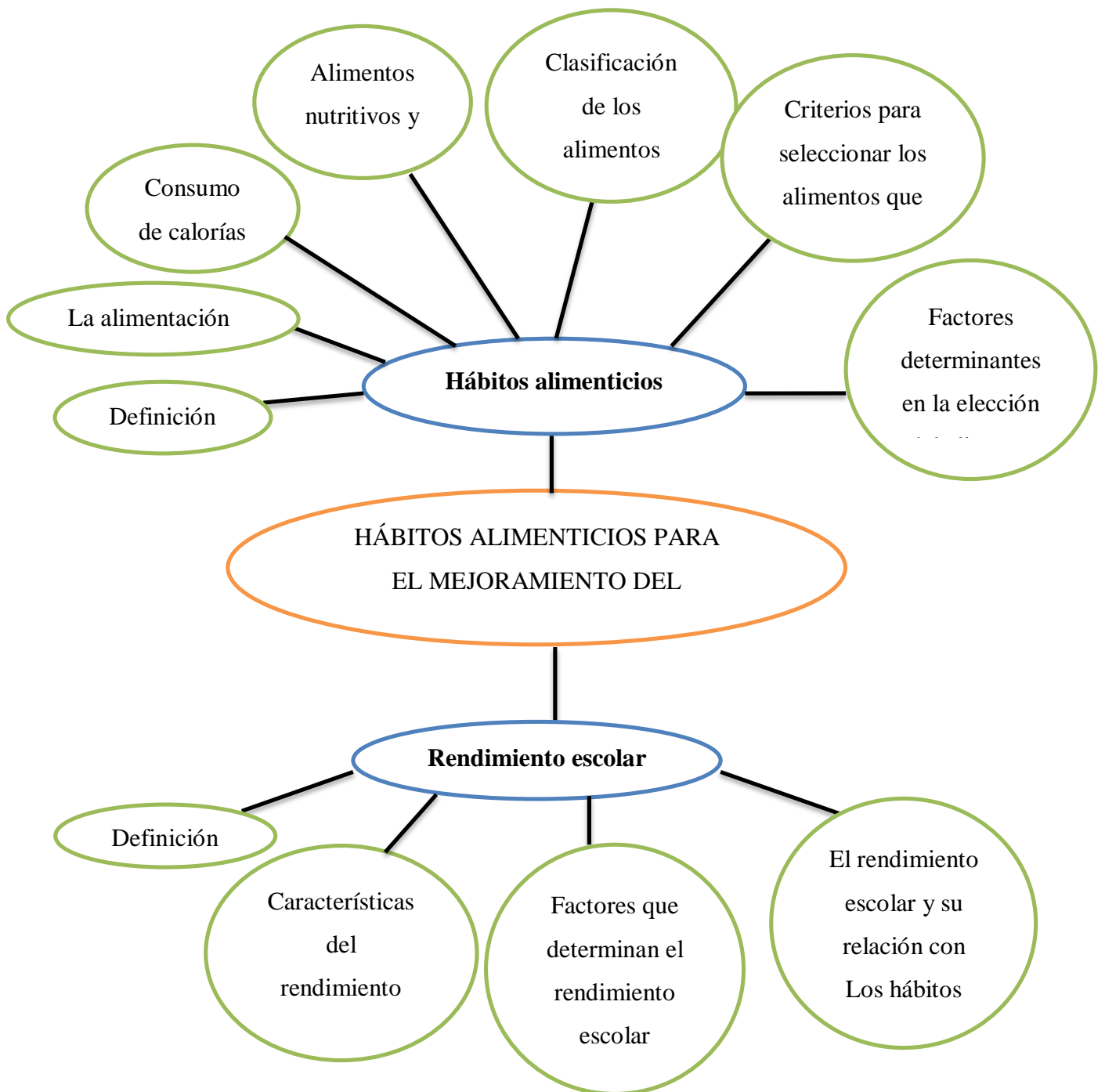
2015

a. TEMA

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO MEDIO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA RAMÓN SEBASTIÁN VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERÍODO ACADÉMICO 2014-2015.

b. PROBLEMÁTICA

1. MAPA MENTAL DE LA REALIDAD TEMÁTICA



2. DELIMITACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

2.1. Delimitación temporal

La presente investigación se llevará a cabo en el período académico 2014 – 2015.

2.2. Delimitación Institucional

La idea de investigación propuesta se ubica en la escuela de Educación General Básica “Ramón Sebastián Valdivieso”, institución fiscal mixta matutina, ubicada en la ciudad de Loja, en el barrio Menfis Alto, parroquia Sucre, en la avenida Eugenio Espejo, kilómetro 8 y medio (vía antigua a Catamayo). Según la información proporcionada por la Directora actual, la escuela fue creada en el año de 1991, pero supo manifestar que de acuerdo a los informes recibidos de los moradores, los gestores de la creación de la escuela fueron los señores Julio Guachizaca (fallecido), Ángel Guachizaca, Jorge Torres y Elio Encarnación; moradores que palpando la realidad del incremento de la población adulta y por ende la niñez del sector, gestionaron la creación de la escuela “Sin Nombre” tal solicitud tuvo eco en las autoridades educacionales ya que con fecha 2 de mayo de 1992 y con acuerdo Ministerial se decretó dicho funcionamiento, el primer docente fue el fallecido profesor Vicente Idrovo, se inició con 12 niños de los diferentes grados de primero a sexto.

Luego en el mismo año de inicio llega como incremento la profesora Mariela Aldeán Guamán. Es importante recordar que la escuela funcionaba en un local arrendado y que el valor del mismo era cancelado por los padres de familia beneficiarios. El primer local funcionó en una casa de construcción mixta, actualmente vivienda de la familia Romero, oriundos del cantón Chaguarpamba. Posteriormente la escuela se trasladó a otra vivienda, desconociendo su propietario; pero en la actualidad funciona “el Retén Policial del sector”. Con fecha junio de 1992 la Dirección Provincial de Educación designa a la Licda. Carmen Palacios Vélez como incremento a la escuela, quien fue nombrada también como Directora de la misma, desde que llegó a la institución entabló conversaciones con los moradores

para gestionar un terreno con el fin de contar con un local propio para la escuela. Por iniciativa del fallecido Sr. Julio Guachizaca se trasladaron donde la Sra. Rosa Valdivieso heredera y propietaria de la hacienda contigua a la escuela para solicitarle la donación de un lote para la construcción del local escolar, comprometiéndose en caso de ser positiva la colaboración, en inmortalizar el nombre del padre de la Sra. en dicho establecimiento.

A este pedido no se negó; en primera instancia se designó una parcela en la parte oriental de la propiedad, colocada a la rivera izquierda de la Vía Occidental de paso. Dicha donación no se concretó por cuanto se verificó que el terreno era pantanoso y además desembocaba una quebrada. El pedido siguiente fue gestionado a la misma propietaria quien donó el terreno en el que actualmente funciona la escuela.

Es una institución de tamaño pequeño, tiene dos bloques, uno de estructura metálica y otro de hormigón armado, dando una totalidad de cinco aulas, tiene muy poca área verde, además cuenta con cuatro baterías higiénicas pero carece de muchas otras instalaciones tales como canchas de uso múltiple, sala de computación, comedor y laboratorios de inglés y ciencias naturales; aun así estas condiciones no impiden cumplir con los roles asignados institucionalmente y en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de las destrezas que corresponden a cada área y nivel de estudio.

Hace dos años la escuela contaba con cinco docentes, pero debido a la decreciente población estudiantil, tres de ellos se vieron obligados a trasladarse a otra institución, hoy en día imparten sus clases un docente que enseña de primero a cuarto grado y la Dra. Carmen Palacios Vélez Mg. Sc., Directora actual que enseña de quinto a séptimo grado quien pese a su destacada preparación y formación profesional, considera que hacen falta más docentes para cubrir el nivel de enseñanza que la población estudiantil actual exige.

La institución ha estado en manos de una sola directora, la que se ha mencionado anteriormente y quien se mantiene hasta la fecha.

2.3. Beneficiarios

La investigación propuesta pretende beneficiar a 15 estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica.

3. SITUACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

Para determinar la situación de la realidad temática se realizó un acercamiento a la institución, mediante diálogos informales con la docente y 8 estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, quienes emitieron información importante que permite la configuración de la situación problemática que se describe a continuación:

Una de las primeras preguntas que se realizó a la docente fue sobre el conocimiento que tiene respecto a la definición de hábitos alimenticios. La información proporcionada indica que la docente (100%) tiene una definición empírica de lo que son los hábitos alimenticios, lo que se debe a que solamente dispone de cierta información sobre algunos grupos de alimentos y del valor nutricional de cada uno de ellos, lo que conlleva a que se estructuren dietas no balanceadas para su propio consumo y para la sugerencia que, en el campo de la alimentación, formula a sus estudiantes.

Otra de las preguntas buscó indagar acerca del porcentaje de calorías que se debe consumir diariamente de acuerdo a la edad del ser humano. La respuesta dada (100%) permite afirmar que si bien conoce la importancia del consumo diario de calorías, no tiene una información concreta sobre el porcentaje del consumo de calorías que deben consumirse diariamente en función de la edad y la actividad física que se cumple.

Complementariamente, se indagó con la docente sobre el conocimiento que tiene respecto de los alimentos, su clasificación y aquellos que son nutritivos y saludables. Las respuestas que se obtuvieron (100%) permiten concluir que tiene un mediano conocimiento de ciertos grupos de alimentos (incluidos los de la clasificación de grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales) que ayudan a mantener al ser humano

sano y fuerte, así como aquellos que aportan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

También se consideró importante averiguar sobre los criterios que determinan la selección de los alimentos que se incorporan en la dieta diaria de las familias. De acuerdo al criterio de la docente (100%) priman los precios, presencia en el mercado, gustos, hábitos, costumbres, además manifiesta que se consumen alimentos que están al alcance de la comunidad o grupo familiar.

Como complemento de lo anterior se preguntó a la docente sobre los factores que determinan la elección de los alimentos que se incorporan en las dietas de consumo diario. Según su criterio (100%) los factores cultural, económico y de tiempo son los que priman al momento de elegir el alimento de consumo diario, lo que no permite disponer de una alimentación nutritiva, variada y agradable a los diferentes integrantes del grupo familiar.

También se le preguntó a la docente si tiene conocimiento de lo que es el rendimiento escolar y sus características, su respuesta (100%) permitió determinar que tiene un conocimiento admisible sobre el rendimiento escolar, ya que considera que algunos aspectos relacionados a sus características merecen investigarse para de esta manera tener una concepción más clara.

Además se indagó a la docente sobre la noción que tiene respecto de los factores que determinan el rendimiento escolar y la motivación dentro del mismo, los resultados para esta pregunta (100%), evidencian que la docente tiene un mediano conocimiento sobre los factores que determinan el rendimiento escolar y considera a la motivación como un elemento esencial dentro del rendimiento escolar.

La mayoría de la información proporcionada por la docente se ratifica con las opiniones vertidas por los estudiantes que dialogaron con la investigadora. Así:

Al grupo de estudiantes se le preguntó acerca de la definición de hábitos alimenticios, las respuestas dadas evidencian que un 60% de los estudiantes, tienen una idea no muy clara respecto a lo que significan los hábitos alimenticios, lo que se debe a la poca información proporcionada desde sus hogares y docentes de la institución.

Otra pregunta planteada buscó indagar sobre el porcentaje de calorías que se debe consumir de acuerdo a la edad de cada persona, para esta pregunta los resultados indican que un 100% de los estudiantes desconocen acerca del consumo de calorías que el organismo requiere en función de la edad de cada ser humano.

Se preguntó a los estudiantes acerca de la clasificación de los alimentos y aquellos que consideran nutritivos y saludables para el organismo, las respuestas dadas reflejan que un 30% de los estudiantes tienen una información rescatable sobre la clasificación de los alimentos, mientras que un 70%, reconocen sólo ciertos grupos de alimentos que son importantes para el organismo; esto se debe a la escasa información que poseen sobre el valor nutricional que cada grupo de alimentos aportan para una dieta balanceada, lo que conlleva a que se mantengan hábitos alimenticios repetitivos y se estructure una dieta no equilibrada para su propio consumo.

También se preguntó sobre el conocimiento que tienen respecto de lo que es el rendimiento escolar, así como sus características, las respuestas dadas evidencian que un 60% de los estudiantes no tienen una definición muy precisa acerca de lo que significa el rendimiento escolar y desconocen en su totalidad (100%) sus características, esto quiere decir que si bien no tiene una idea muy clara acerca del rendimiento escolar, el 100% desconoce los factores que intervienen en el mismo.

El diálogo concluyó con la pregunta respecto a que si consideran importante la motivación dentro del rendimiento escolar, las respuestas obtenidas (100%) permiten determinar que la motivación constituye un factor primordial dentro del rendimiento

escolar ya que facilita y promueve el desarrollo del aprendizaje, por lo tanto consideran que el docente debe conocer los métodos o herramientas más adecuadas que permitan estimular a sus estudiantes, independientemente de sus intereses y necesidades.

El dialogo establecido con la docente, permitió determinar que en el aula de clase un 60% de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, presentan problemas de salud ocasionados por los malos hábitos alimenticios, lo que se evidencia en la estructuración de una dieta no balanceada que se practica desde sus hogares.

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De la situación problemática antes descrita, se deriva la siguiente pregunta de investigación.

¿Qué hábitos alimenticios deben practicarse para mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica de la escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

La investigación propuesta, pone de manifiesto los conocimientos necesarios sobre la alimentación y aquellos hábitos alimenticios que ayudan al crecimiento y desarrollo tanto físico como psicológico, constituye un factor primordial crear buenos hábitos alimenticios en los niños, ya que una alimentación inadecuada puede impedir que un individuo alcance un buen potencial energético, lo cual influye negativamente no sólo sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre el desarrollo intelectual y desempeño en el trabajo escolar. También tiene consecuencias sobre la capacidad de concentración y atención en las clases.

Lo que se intenta con esta propuesta de investigación es conseguir que los estudiantes logren cambiar o mejorar los hábitos alimenticios, ya que una buena alimentación ayuda a mantener un equilibrio en el estado físico y psicológico del ser humano, además se pone a consideración algunos consejos destinados a orientar a los padres de familia acerca de los buenos hábitos alimenticios y sobre los grupos de alimentos nutritivos y saludables que deberían adquirir para sus hijos, por lo tanto esto permitirá que los estudiantes rindan de mejor manera en el aula de clase.

Lo anteriormente descrito permitirá adquirir un grado de conciencia tanto en los docentes, padres de familia y estudiantes respecto al tipo de alimentación que se practica, para insistir en aquellos hábitos alimenticios saludables que permitan mejorar la salud de tal forma que satisfagan los requerimientos nutricionales de cada grupo familiar ya que un ser humano bien alimentado contribuye a formar parte de una sociedad productiva.

Además, los buenos hábitos alimenticios y el ejercicio físico mejoran las condiciones de vida, ayudan a mantenerse sano, con más destrezas y aptitudes para mejorar el rendimiento escolar y los convierte en entes dinámicos de gran importancia para transformar a la sociedad en general.

A la Universidad Nacional de Loja le permite mejorar la vinculación con esta institución, recomendando como universidad algunos aspectos asociados a la práctica de buenos hábitos alimenticios que permitan alcanzar un desarrollo óptimo tanto físico como mental en sus estudiantes y así mejorar las condiciones de vida de las personas.

Le es de suma importancia a la institución educativa a la cual va dirigida la presente propuesta de investigación ya que a través de una buena práctica de hábitos alimenticios, permitirá mejorar los niveles de rendimiento escolar en los estudiantes y también se podrá aplicar en otros grados como una forma de promover y mejorar las condiciones de salud.

Para la realización de este trabajo investigativo existe el apoyo y colaboración de la directora, el docente y padres de familia de la institución ya que confían en que la propuesta será un gran beneficio para los niños al intentar fomentar en ellos hábitos alimenticios que serán de gran importancia para su desarrollo físico e intelectual y de esta manera alcancen un buen rendimiento escolar; los recursos bibliográficos, materiales, económicos y humanos, así como la preparación y formación pertinente recibida durante la carrera de Educación Básica en la Universidad Nacional de Loja, también hacen que el presente trabajo investigativo sea factible.

d. OBJETIVOS

1. OBJETIVO GENERAL:

Recomendar hábitos alimenticios saludables que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar en los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, de la escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Analizar la fundamentación teórica de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en la Educación General Básica.
- ✓ Diagnosticar las dificultades que existen en los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes del subnivel básico medio de Educación General Básica.
- ✓ Diseñar una propuesta de hábitos alimenticios que contribuya al mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica.
- ✓ Aplicar la propuesta para fomentar los hábitos alimenticios que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica.
- ✓ Evaluar la efectividad de la propuesta de los hábitos alimenticios que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes de Educación General Básica.

e. MARCO TEÓRICO

1. CONTENIDO

1.1. Los hábitos alimenticios

1.1.1. Definición

1.1.2. La alimentación

1.1.2.1. La nutrición

1.1.3. Consumo de calorías al día según la edad

1.1.3.1. Calorías para niños

1.1.3.2. Calorías para adolescentes

1.1.3.3. Calorías para adultos

1.1.3.4. Calorías para personas mayores

1.1.4. Alimentos nutritivos y saludables

1.1.5. Clasificación de los alimentos

1.1.5.1. Proteínas

1.1.5.2. Hidratos de carbono

1.1.5.3. Grasas

1.1.5.4. Vitaminas y minerales

1.1.6. Criterios para seleccionar los alimentos que se consumen

1.1.7. Factores determinantes en la elección de los alimentos

1.1.7.1. Determinantes biológicos de la elección de alimentos

a. El hambre y la saciedad

b. Palatabilidad

c. Aspectos sensoriales

1.1.7.2. Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos

a. Coste y accesibilidad

b. Educación y conocimientos que determinan la conducta alimentaria

1.2. El rendimiento escolar

1.2.1. Definición

1.2.2. Características del rendimiento escolar

1.2.3. Factores que determinan el rendimiento escolar

1.2.3.1. Factor afectivo

1.2.3.2. Factor sueño

1.2.3.3. Factor alimentación

1.2.4. Los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar.

1.3. Diagnóstico educativo como medio para la determinación de la situación real del objeto de investigación.

1.3.1. Definición de diagnóstico educativo

1.3.2. Características del diagnóstico educativo

1.3.3. Tipos de diagnóstico educativo

1.3.4. Elementos del diagnóstico educativo

1.4. Diseño de alternativas para fortalecer los hábitos alimenticios saludables.

1.4.1. El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa

1.4.2. Definición de taller educativo

1.4.3. Objetivos del taller educativo

1.4.4. Funciones del taller educativo

1.4.5. Fases del taller educativo

1.4.5.1. Planificación

1.4.5.2. Ejecución

1.4.5.3. Evaluación

1.5. Aplicación de alternativas para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el rendimiento escolar en la Educación General Básica.

1.5.1. La aplicación del taller como estrategia de intervención educativa.

1.5.1. Apertura

1.5.2. Desarrollo

1.5.3. Cierre

1.6. Evaluación de la efectividad del taller como alternativa de intervención en la realidad educativa.

1.6.1. Definición

1.6.2. Objetos de la evaluación educativa

1.6.3. Objetivos de la evaluación educativa

1.6.4. Metodología de evaluación educativa

1.6.5. Resultados de la evaluación educativa

1.6.6. Utilización de resultados

2. DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO

2.1. *Los hábitos alimenticios*

2.1.1. Definición

“Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la 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”. (González, 2013).

Para González (2013), el comportamiento alimentario del hombre es fruto de la interacción de aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales, y esta conducta se define como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, la preparación culinaria y las cantidades ingeridas de ellos.

Es necesario recordar que los buenos hábitos se adquieren en la familia y principalmente cuando se es pequeño, por lo tanto, se debe marcar un horario específico a la hora de alimentarse, así se ayuda a educar el estómago para la digestión de los alimentos. Para lograr que un niño obtenga completamente los nutrientes de los alimentos es fundamental proporcionarle un ambiente de paz y armonía familiar ya que un ambiente inadecuado al igual que una alimentación deficiente, puede dañar el desempeño y desenvolvimiento del niño (Llaca, 2006).

Según manifiesta este autor, se puede entender a los hábitos alimenticios como un conjunto de reglas elaboradas por el medio en el que se vive a lo largo del tiempo. Estas reglas responden a necesidades de salud (comer de una determinada forma, masticando bien los alimentos para prevenir problemas de salud y la mala digestión) y a criterios sociales (comer con cubiertos, estar sentado correctamente en la mesa, etc.)

Los hábitos alimenticios se adquieren de forma progresiva desde pequeños. En esta labor adquiere fuerte influencia los hábitos de los adultos del entorno inmediato. Por ello para inculcar costumbres nutricionales sanas a los niños/as, los adultos deben poseer estos hábitos y practicarlos para que el niño/a los imite.

Las costumbres alimenticias adquiridas desde la niñez se modifican muy poco durante la vida adulta. En la adolescencia se producen cambios en la forma de vida, se consolidan los hábitos alimentarios, pero con influencia de factores externos: valores sociales, el grupo de iguales, medios de comunicación, etc. Por ello en este periodo se debe vigilar y consolidar los hábitos adquiridos durante la infancia.

2.1.2. La alimentación

“Los alimentos son considerados indispensables para la vida ya que suministran al organismo energía y sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Por lo tanto alimento, nutriente, alimentación y nutrición son conceptos diferentes”. (Hall, 2006).

Guyton y Hall (2011), respecto de la alimentación señalan que es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos.

Para los autores citados, estos términos no son sinónimos. No es igual ingerir alimentos para satisfacer el apetito que suministrar al organismo sustancias para mantener la salud y la eficacia física y ejecutar las tareas básicas y cotidianas. La nutrición es consecuencia de

la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción. Por este motivo la alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

- ✓ Suficiente para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo
- ✓ Completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de vida.
- ✓ Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños.
- ✓ Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Guyton y Hall (2011), determinan que existen muchas formas de alimentarse pero solo una forma permite nutrirse. El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variado pero cuando éstos quedan reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona.

Por eso, para mantener saludable el organismo se debe conocer las necesidades de salud, la composición de los alimentos y sus nutrientes. Así se podrá analizar si la forma habitual de alimentarse es la correcta, si no lo es; modificar la dieta. Una buena nutrición es consecuencia de una alimentación que incluye buenos hábitos alimenticios.

2.1.2.1. La nutrición

Una buena alimentación favorece la salud y previene muchas enfermedades, las carenciales que son las que se producen por déficit de nutrientes y las degenerativas, debidas a un exceso de nutrientes. Por ello una mala alimentación provoca un déficit de crecimiento y enfermedades tanto en el niño/a como en el adulto.

El crecimiento y el desarrollo del niño/a es un proceso continuo, pero más importante durante los primeros años de vida y durante la pubertad y adolescencia, que es cuando tiene lugar un crecimiento acelerado. En la pubertad y adolescencia es cuando el ritmo de

crecimiento provoca que una alimentación inadecuada ocasione un retraso en el crecimiento por falta de aporte adecuado de nutrientes.

González (2013), plantea que la nutrición es un proceso en donde el organismo humano extrae, absorbe e incorpora una serie de nutrientes que recibe mediante la alimentación. Además, considera que para tener una nutrición adecuada es necesario consumir una dieta balanceada que contenga las calorías según el peso, estatura y edad del niño o del adulto. Esta dieta deberá proporcionar los nutrientes capaces de aportar la energía necesaria para el rendimiento y desarrollo de cada persona.

2.1.3. Consumo de calorías al día según la edad

Según la Asociación Estadounidense del Corazón (2009), los niños con una mayor actividad física requieren mayor consumo de calorías.

Hermes (2015), en la publicación de su libro sobre alimentación para niños, “considera que el nivel de calorías está establecido de acuerdo a la edad”.

2.1.3.1. Calorías para niños

Los niños por su tamaño no requieren de tantas calorías como los adultos, considera que los niños y niñas de 2 a 3 años deben consumir entre 1.000 y 1.400 calorías diarias, dependiendo de su nivel de actividad física.

Niños de 4 a 8 años, es la edad en la que empiezan a necesitar diferentes cantidades de calorías cada día, a causa de los diferentes niveles de crecimiento. Las niñas en este grupo de edad deben consumir entre 1.200 y 1.800 calorías al día, y los chicos de este grupo necesitan entre 1.400 y 2.000 calorías diarias. En este grupo de edad deben obtener del 10 al 30 por ciento de sus calorías diarias de proteínas y 45 a 65 por ciento de los carbohidratos. Las grasas deben aportar 25 a 35 por ciento de su ingesta calórica diaria.

A medida que los cuerpos de los niños se preparan para la pubertad y sus niveles de actividad aumentan a medida que se involucran más en los deportes y las actividades

escolares, sus cuerpos se desgastan energéticamente. Las niñas entre las edades de 9 y 13 deben consumir de 1.600 a 2.200 calorías diarias, y los chicos de este grupo necesitan de 1.800 a 2.600 calorías cada día. Al igual que los niños más pequeños, este grupo de edad debe recibir 10 a 30 por ciento de sus calorías diarias de proteínas, 45 a 65 por ciento de hidratos de carbono, y 25 a 35 por ciento de las grasas.

2.1.3.2. Calorías para adolescentes

La época de la adolescencia se caracteriza por ser muy demandante en energía, y es en esta etapa cuando chicos y chicas requieren de cantidades distintas de calorías diarias. Los jóvenes deben ingerir muchas calorías para reforzar su crecimiento, debido a que los adolescentes están creciendo a un ritmo más alto y sus cuerpos están cambiando en la pubertad, necesitan más alimentos que los niños más pequeños. Esto es especialmente cierto para los varones adolescentes, que están creciendo más rápido que cualquier otro grupo y la mayoría se dedican a la actividad física. En este grupo de edad, las niñas deben tener entre 1.800 y 2.400 calorías cada día, y los niños deben recibir 2.200 a 3.200 calorías diarias. Los porcentajes de proteínas, carbohidratos y grasas son los mismos que para los grupos más jóvenes.

2.1.3.3. Calorías para adultos

Se considera a la edad adulta como el momento de balance y equilibrio, por este motivo una dieta equilibrada y un control en la ingesta de calorías es muy recomendable y pueden ayudar a conseguir mejores condiciones de salud en edades mayores, se recomienda que un hombre de 25 a 60 años debe consumir 3000 calorías al día, y una mujer de 25 a 60 años unas 2200 calorías al día.

2.1.3.4. Calorías para personas mayores

Cuando el ser humano supera los 65 años de edad, la necesidad de calorías baja y además por temas de salud se recomienda controlar mucho cuántas calorías se toman, para

la edad de una persona entre 65 y 70 años se debe consumir 2200 calorías al día, en cambio una persona mayor de 70 años necesita 1800 calorías.

Según lo que determina Hermes (2015), respecto al nivel de calorías, una buena nutrición es especialmente importante para los niños porque están creciendo y desarrollándose, y su cuerpo necesita calorías y nutrientes para hacerlo correctamente. Debido a que la mayoría de los niños son muy activos, necesitan la cantidad correcta de calorías que le permitan tener la energía suficiente para hacer todas las cosas que les gusta hacer.

Dependiendo de los niveles de actividad, los requerimientos calóricos varían independientemente de la edad del niño que está en crecimiento, para ello es necesario tener un amplio conocimiento sobre los tipos de alimentos y los elementos que debe contener una dieta balanceada.

2.1.4. Alimentos nutritivos y saludables

Bajo esta perspectiva sobre la importancia de consumir calorías en función de la edad de cada ser humano, Llaca (2006), establece que los nutrientes son sustancias que proporcionan la energía diaria y las calorías indispensables para el movimiento del cuerpo, estos nutrientes se encuentran en los cereales, legumbres, tubérculos como la papa, frutas, leche y miel de abeja.

Son necesarias en el cuerpo porque sirven como reserva de energía y ayudan al cuerpo a mantener la temperatura correcta; sin embargo, no es conveniente consumirlas en exceso pues provocan obesidad, ya que se acumulan debajo de la piel. Las grasas vegetales se absorben con mayor facilidad que las de origen animal, por tanto se recomienda preparar los alimentos con margarina vegetal, aceite de girasol o de olivo.

Las proteínas son básicas para la construcción y restauración de músculos huesos y son importantes colaboradores en la elaboración de anticuerpos. Las proteínas se encuentran

principalmente en la carne, pescado, la leche, el queso y los huevos; existen otros alimentos que tienen un mayor aporte de proteínas, como son las leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzo, etc.), las legumbres y los frutos secos. Es conveniente señalar que se procesan con mayor velocidad las proteínas de origen vegetal que las de origen animal, además que estas últimas pueden sobrecargar el hígado y los riñones de aminoácidos que dañan al organismo.

Las fibras se encuentran en diversas frutas y verduras, las cuales es mejor consumirlas crudas y con cáscara para aprovechar la fibra que contienen, y por supuesto también se hallan en cereales y harinas integrales.

Una dieta rica en fibras evita el estreñimiento o constipación intestinal y la inflamación del colon, además de que ayudan a un rápido proceso de la digestión.

Los alimentos que contienen minerales se encuentran en su estado natural, sin embargo se pierden por el tipo de almacenamiento que se les da o por cocerlos demasiado; por eso es recomendable consumir los alimentos crudos cuando sea posible. Los principales alimentos que contienen minerales son: la leche y sus derivados, vegetales, huevo, carnes, pescado y frutos secos. Estos minerales son necesarios para la sangre y su coagulación, la formación de la membrana celular, el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, así como para prevenir fracturas, el raquitismo y la osteoporosis.

El magnesio se encuentra en muchas semillas, como nueces, almendras y pistaches, en el cacao en todas sus presentaciones, y en vegetales verdes por su alto contenido de clorofila, salvado, levadura de cerveza, aguacate y germen de trigo. El magnesio es necesario para el desarrollo de los huesos y los músculos en el cuerpo.

Entre los alimentos que contienen hierro se encuentran las carnes y vísceras de los animales, como hígado, huevo, uvas, duraznos, ciruelas, lentejas, garbanzos, espinacas y

pan integral. El hierro es indispensable en la sangre para el desarrollo de la hemoglobina y para evitar las anemias.

El zinc se encuentra en la carne, el atún, el huevo y los frutos secos y es necesario para el desarrollo del esqueleto y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

El yodo se encuentra en el atún, las sardinas, mariscos, huevo, cacahuates, piña, sal, hongos y setas.

Es un elemento esencial en el cuerpo y se concentra en la glándula tiroides, que regula todo el proceso de metabolismo del cuerpo, además de ayudar a regular la energía del organismo.

Las vitaminas son esenciales para desarrollar la mayoría de las funciones vitales y la mejor manera de obtenerlas es consumiendo una dieta balanceada.

Las principales vitaminas son de tipo: B, B1, B2, B12 y la niacina. La vitamina o complejo, se obtiene del huevo, el hígado y la carne de res y pollo, cereales, papas, naranjas y pan integral y ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y de órganos tan importantes como el corazón y el hígado, además de que transforman los carbohidratos en energía.

La vitamina o riboflavina, se encuentra en verduras, huevo, pan, leche, hígado, carne y levadura, esta vitamina previene alteraciones oculares y agrietamiento de los labios y la piel.

Se encuentra en cítricos como la naranja, limón y la toronja, pescado, huevo, tomate, col y leche. Fortalece los vasos sanguíneos y las células, ayuda al sano desarrollo de los huesos y permite la absorción de hierro. También previene infecciones provocadas por resfriados frecuentes, problemas dentales y molestias Oseas.

2.1.5. Clasificación de los alimentos

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS			
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES
Las proteínas están formadas por aminoácidos. Las proteínas son digeridas, descompuestas en aminoácidos, y estos son sintetizados por el organismo para formar proteínas propias.	Son esenciales para el organismo porque constituyen una fuente básica e inmediata de energía. Los glúcidos o hidratos de carbono están compuestos por azúcares simples o complejos.	Las grasas cumplen la función de combustible de reserva, almacenado en el tejido adiposo. También ayudan a mantener la temperatura corporal, actúan como aislante, protegen (“amortiguan”) los órganos, propician la formación de hormonas y enzimas y facilitan la absorción de vitaminas solubles en grasa, es decir, vitamina A, D, K y E.	Son compuestos orgánicos que el organismo es incapaz de sintetizar, por lo que debe ser aportada en la alimentación. Su ausencia o absorción inadecuada provoca enfermedades carenciales o avitaminosis específicas. Las vitaminas se clasifican en base a sus características de solubilidad, las liposolubles (se disuelven en grasas o aceites, por lo que es más lenta su absorción en el intestino) como las vitaminas A, D, E, K; y las hidrosolubles (se pueden disolver en agua provocando una absorción más fácil en el intestino) como la vitamina C y el complejo B.

Alimentos en los que se encuentran presentes los grupos de alimentos.

¿EN DÓNDE LAS PUEDES ENCONTRAR?			
✓ Carnes rojas	✓ Azúcares	✓ Carne roja	✓ Grasa de la leche (A)
✓ Carnes blancas	✓ Frutas dulces	✓ Huevos (yema)	✓ Hígado (A)
✓ Pescado	✓ Postres	✓ Quesos curados o grasos	✓ Yema de huevos (A)
✓ Mariscos	✓ Harinas	✓ Mantequilla	✓ Zanahoria (A)
✓ Lácteos y derivados	✓ Cereales	✓ Embutidos	✓ Espinaca (A)
✓ Huevos	✓ Legumbres	✓ Pastelería industrial.	✓ Lechuga (A)
✓ Las legumbres	✓ Tubérculos	✓ Helados	✓ Melón (A)
✓ Arroz	✓ Cacahuets	✓ Chocolates	✓ Luz solar (D)
✓ Los cereales	✓ Pan	✓ Cremas	✓ Aceite de oliva (E)
✓ Algunas algas como la espirulina.	✓ La pasta(fideos)	✓ Aceites	✓ Aceite de girasol (E)
	✓ La patata	✓ Olivas y pipas de girasol o calabaza	✓ Maíz (E)
	✓ El arroz	✓ Frutos secos	✓ Soja (E)
	✓ El trigo		✓ Lechuga (K)
	✓ El maíz		✓ Col (K)
	✓ Los garbanzos		✓ Acelgas (K)
	✓ La remolacha		✓ Alcachofa (K)
	✓ La uva		✓ Apio (K)
	✓ El azúcar		✓ Calabaza (K)
			✓ Champiñón (K)
			✓ Espinacas (K)
			✓ Habichuelas (K)
			✓ Papas (K)
			✓ En la carne (K)
			✓ Huevos (K)
			✓ Naranja (C)
			✓ Limones (C)
			✓ Pomelos (C)
			✓ Fresas (C)
			✓ Pimientos (C)
			✓ Coliflor (C)
			✓ Tomates (C)
			✓ Harinas y granos

			(B) Legumbres
			(B)
		✓	Levadura (B)
		✓	Carnes (B)
		✓	Hígado (B)
		✓	Huevos (B)
		✓	Leche (B)
		✓	Plátanos (B)

2.1.6. Criterios para seleccionar los alimentos que se consumen

(Donkin et al. 2010), considera que cada ser humano elige el alimento en función de varios criterios que influyen en su elección, para algunas personas el gusto por la comida es muy diferente a lo que habitualmente se come, otros prefieren los alimentos que estén a su alcance sean por motivos de calidad o cantidad, por las costumbres de la familia y la sociedad en la que vive, por el criterio de que cierto alimento hace bien o mal o por la simple moda que se instala en la publicidad y los medios de comunicación masiva; entre otras formas, para elegir los alimentos, éstos deben ser:

- **Enteros:** es decir, como la naturaleza los produce, con todas sus partes comestibles, por ejemplo, comer granos con su salvado y germen, o manzanas con cáscara, los alimentos enteros proveen todos los nutrientes necesarios en un solo paquete.
- **Frescos, naturales, reales y cultivados de forma orgánica:** nada de alimentos enlatados, congelados, ni modificados genéticamente, libres de químicos, colorantes y conservadores. Es mejor alejarse de las imitaciones, como la margarina o los endulzantes artificiales, ya que la gran mayoría de las veces tienen consecuencias negativas en el organismo. Los alimentos cultivados de forma orgánica, tienen mucho más nutrientes y saben mejor.
- **De temporada:** para estar en sintonía con el ambiente, es una buena idea elegir ingredientes de invierno en invierno, e ingredientes de verano en verano. Las frutas y verduras de temporada son más baratos y no pierden sus nutrientes tan rápido, como

los ingredientes que tuvieron que viajar mucho para llegar a su destino. Además saben mucho mejor.

- **De procedencia local:** los ingredientes cultivados cerca del lugar de origen, saben mejor, cuestan menos y son más nutritivos porque fueron recogidos una vez que ya estaban maduros y no pierden nutrientes en la transportación.
- **Estar en armonía con la tradición:** se debe prestar atención a lo que los ancestros comían e incorporar esos ingredientes en las dietas modernas, se vale realizar alguna que otra modificación, por ejemplo menos sal, menos grasa, menos azúcar.
- **Balancedos:** las dietas que se enfocan en un solo tipo de nutriente, no son recomendables. Es mejor asegurarse de lo que se está consumiendo, la cantidad adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas y micronutrientes en una dieta diaria. También es importante encontrar el balance en la parte estética de la comida, incluyendo una variedad de sabores, colores y texturas.
- **Saber rico.** No se debe comer algo “saludable”, si no sabe bien, las papilas gustativas ayudan a identificar alimentos enteros, reales, naturales y de sabor agradable.

Puesto que es prioritario que se produzca un cambio alimentario en la población, resulta necesario comprender mejor qué factores determinan la elección de alimentos. A continuación se exploran los factores más importantes que influyen en la elección de los alimentos, con especial hincapié en los que es posible cambiar.

2.1.7. Factores determinantes en la elección de los alimentos

“El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que se decide comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales” (De Irala-Estévez et al. 2000). Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- ✓ Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.

- ✓ Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- ✓ Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- ✓ Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- ✓ Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- ✓ Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Repasando la lista que se acaba de exponer y que no es exhaustiva, resulta obvio que la elección de los alimentos es un asunto complejo. Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.

2. 1.7.1. Determinantes biológicos de la elección de alimentos

a) El hambre y la saciedad

Stubbs (1996), considera que las necesidades fisiológicas constituyen determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad. En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de

azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

b) Palatabilidad

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.

Se ha investigado en varios estudios la influencia de la palatabilidad sobre el apetito y sobre la ingesta de alimentos en seres humanos. A medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos, pero el efecto de la palatabilidad sobre el apetito en el período posterior a la ingesta sigue sin estar claro. Además, incrementar la variedad de alimentos puede aumentar también la ingesta de alimentos y de energía y, a corto plazo, puede alterar el equilibrio energético (Sorensen et al. 2003). Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo plazo.

c) Aspectos sensoriales

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree

que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

“Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos.

Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento”. (Steiner 1977).

Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por las actitudes, creencias y expectativas, retomado de la opinión de (Clarke, 2000).

2.1.7.2. Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos

a) Coste y accesibilidad

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el coste sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras (De Irala-Estévez et al. 2000). No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar.

La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras (Donkin et al. 2000). No obstante, el hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar

la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras (Dibsdall et al. 2003).

b) Educación y conocimientos que determinan la conducta alimentaria

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta (Kearney et al. 2000). No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados.

Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar (de Almeida et al. 1999). Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud.

Es importante que en las instituciones educativas se enseñe a los estudiantes desde los primeros años de formación a practicar hábitos alimenticios saludables, por ello existen algunas formas prácticas de hacerlo, se puede iniciar todas las mañanas cuando los estudiantes lleguen a la escuela, con mensajes claros sobre cómo alimentarse y cuáles son los alimentos que favorecen al organismo, así como sugerir hábitos alimenticios saludables (desayunar todos los días, incluir lácteos en su alimentación, consumir frutas y verduras frecuentemente, evitar el consumo excesivo de azúcar y grasas, entre otros).

También se puede ayudar de los periódicos murales en donde se incluyan varias imágenes de los grupos de alimentos que contribuyen al crecimiento y desarrollo físico y mental del ser humano, así podrán observarlas todos los días y por ende las recordarán

cuando lleguen a casa, otra forma efectiva resulta el dar charlas a los padres de familia, enfatizando la importancia de tener una alimentación variada y saludable para sus hijos lo que contribuye al buen desempeño y a la participación activa en el aula de clase.

2.2. Rendimiento escolar

2.2.1. Definición

“El rendimiento escolar se define como el progreso alcanzado por los alumnos en función de los objetivos programáticos previstos, es decir, según los objetivos planificados, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado, dando resultados más satisfactorios posibles”.(Keogh, 2006).

El rendimiento académico, es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Jiménez, 2000; citado por Navarro, 2003; y Paba, (2008). Su objetividad está en el hecho de evaluar el conocimiento expresado en notas, pero en la realidad es un fenómeno de característica compleja resultado de características subjetivas, que son necesarias comprender y vincular a la acción educativa, ciencias sociales y psicología educativa (Lambating & Allen, 2002; citado en Caso & Hernández, 2007; Casanova, De la Torre y& De la villa, 2005; citado en Zapata *et al* 2009).

González (2002), señala que el rendimiento escolar, es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito alcanzado por el estudiante en el aprovechamiento del 100% de los objetivos contemplados en el programa de estudio de las asignaturas impartidas, detectado por la evaluación integral y condicionado por los diversos factores escolares y sociales.

Resumiendo el pensamiento de este autor, se puede decir que el rendimiento escolar es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que

constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento escolar intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, etc. El rendimiento académico o escolar parte del supuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

El rendimiento escolar es un constructo multidimensional, determinado por un gran número de variables (inteligencia, motivación, personalidad, etc.) y en el que influyen numerosos factores personales, familiares o escolares, factores alimenticios, entre otros (Adell, 2006).

Dentro de los factores alimenticios, se sabe que la desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el coeficiente intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Keogh (2006), considera que es necesario resaltar que la mayoría de los estudios realizados sobre rendimiento han empleado las notas o calificaciones como indicadores materializados del rendimiento. Aunque realmente las notas del alumno son el indicador más visible o aprehensible, es necesario enfatizar que las notas no siempre reflejan

fielmente las respuestas conceptuales, procedimentales y actitudinales del alumno a las interpelaciones de la materia, del profesor o de la dinámica de la clase. Las notas no siempre recogen el grado de participación e implicación del alumnado, la atención prestada, la predisposición a aprender, el posicionamiento del estudiante frente a la asignatura, el grupo clase, el colectivo de compañeros, frente al centro y al profesorado, Etc.

A pesar de que se ha realizado una gran cantidad de investigación en este campo, a la luz de los resultados obtenidos hasta el momento, no es posible establecer la validez predictiva del constructo inteligencia emocional con respecto al rendimiento, debido a las dificultades que plantea su estudio. Sin embargo, en general, la mayoría de los estudios realizados recientemente, apoyan la relación existente entre inteligencia emocional y éxito académico y también muestran la validez discriminante e incremental del constructo, lo que demuestra que la inteligencia emocional está relacionada con el nivel académico y con la competencia social, siempre y cuando se controlen variables tales como la inteligencia general y características de personalidad (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006; Pena & Repetto, 2008).

Es razonable pensar que aquellos alumnos con dificultad para regular sus emociones y que presenten un comportamiento impulsivo, tengan una mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación a su entorno social, la escuela y posteriormente el trabajo; mientras que aquellos alumnos con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones estén mejor adaptados socialmente y disfruten de un mayor equilibrio emocional, ya que las habilidades sociales se han asociado positivamente con la calidad de las interacciones sociales, con la conducta social y el rendimiento académico (Mestre, Guil, López, Salovey & Gil-Olarte, 2006).

2.2.2. Características del rendimiento escolar

Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo (Herán y Villarroel, 2002):

- a) El rendimiento escolar, en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- b) En su aspecto estático, comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) Es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) Está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.2.3. Factores que determinan el rendimiento escolar

2.2.3.1. Factor afectivo

Un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y contenido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Cuando se habla del aspecto afectivo, no sólo se refiere a la demostración de aprecio y cariño, también el amor se manifiesta en el apoyo y acompañamiento en las tareas escolares. Como por ejemplo, el tomar un tiempo como familia (padres, abuelos, hermanos mayores) para ver el cuaderno, los trabajos, ayudarlo en alguna tarea, buscarle alguna información extra, explicarle algún punto confuso, y teniendo comunicación con el maestro. El niño debe sentir que es bueno lo que hace y que es importante para los adultos con quienes vive. (Ibarbalz de Lewczuk, 2000).

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

2.2.3.2. Factor sueño

Ibarbalz (2000), determina que otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño. Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija. Los niños precisan dormir alrededor de diez horas en la noche. Algunos, además necesitan dormir un par de horas a la tarde. Se puede afirmar que el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental.

Bajo este criterio, se puede manifestar que los padres cumplen un rol importantísimo enseñando a sus hijos a organizarse teniendo un espacio para el entretenimiento, pero dejando el tiempo necesario para el descanso.

2.2.3.3. Factor alimentación

Otro de los factores es la alimentación. Muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío. En tiempo invernal hay niños que toman un vaso de jugo o alguna bebida de la heladera y salen. Esto es parte de la cultura, ya que no se suele privilegiar el desayuno como otras comidas.

Sin embargo, los profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno. Por eso, como padres y educadores, se debe enseñar a los niños a revertir esta costumbre. (Ibarbalz, 2000).

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

El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, recomienda una dieta variada que incluya estos cinco grupos de alimentos: lácteos y sus derivados; carnes legumbres y huevo; harinas y cereales; frutas y hortalizas; y, en menor medida, grasas, aceite y azúcar. Es verdad que muchas familias cuentan con escasos recursos; pero también es cierto que a veces no están bien administrados. Hay que saber elegir a la hora de comprar, con el mismo valor se puede comprar algo nutritivo o más saludable.

La responsabilidad es de los padres, pero el compromiso debe ser de todos. Se puede ayudar desde el hogar y en el rol que se desempeñe en la escuela, para contenerlos en el afecto y en la atención, también resulta importante proveerles un ambiente de cuidado en el que tengan el suficiente descanso y una alimentación eficiente.

2.2.4. El rendimiento escolar y su relación con los hábitos alimenticios

En la vida escolar hay múltiples factores que influyen en el rendimiento, si bien es cierto que la disciplina y orden es uno de ellos, también lo es de una manera muy importante la alimentación. El desayuno es la comida más importante del día, pero la mayoría de familias mantienen hábitos alimenticios desequilibrados en los cuales omiten esta comida y esto atrae consecuencias desfavorables principalmente para los más pequeños del hogar y de manera principal si se encuentran estudiando, influye en el nivel de concentración y en los estados de ánimo, lo que hace que su rendimiento escolar sea deficiente en comparación al resto de sus compañeros, por ello, la forma en que los estudiantes deberían alimentarse para obtener un buen resultado en el ámbito académico es, según el Ministerio de Salud, usar la pirámide alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día. Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

Es necesario tener en cuenta que las vitaminas y los minerales se pueden adquirir por medio de verduras y frutas y que éstas ayudan a conservar la salud y mantener el cuerpo funcionando normalmente, lo que ayuda al cerebro a mantenerse activo.

De igual manera, la energía que necesita tanto el cerebro como el cuerpo también se puede obtener del resto de los alimentos que conforman la pirámide alimenticia como son las proteínas, carbohidratos y grasas. No se debe permitir que un niño se salte el desayuno porque su nivel de glucosa decae y eso afectará en su rendimiento escolar, se debe reflexionar el hecho de que pasó de 10 a 12 horas en ayuno durante la noche y si no prueba alimentos en la mañana se sentirá apático, decaído y hasta se dormirá en clase. También se debe evitar que coma demasiado en la noche, peor aún si son alimentos con mucha grasa porque obligará a su estómago a trabajar más de la cuenta y al siguiente día se sentirá cansado. (Repullo, 2001).

2.3. Diagnóstico educativo como medio para la determinación de la situación real del objeto de investigación.

2.3.1. Definición

El diagnóstico en educación se entiende como un camino de acceso a la realidad, que aleja del contexto de método de justificación (según la versión popperiana de método) por el de descubrimiento (Beltrán, 2003), por dos razones: diagnosticar en educación no pretende demostrar o falsar hipótesis o conjeturas, sino encontrar soluciones correctivas o proactivas, para prevenir o mejorar determinadas situaciones de los sujetos en orden a su desarrollo personal en situaciones de aprendizaje.

Para Beltrán, el diagnóstico pedagógico se puede definir como el conocimiento de algo en relación a la educación, a través de unos medios y a lo largo de un proceso que es visto desde la perspectiva de la psicología diferencial, en un intento de estudiar las diferencias individuales y clasificar a los estudiantes según sus aptitudes o capacidades. Para ello

propone, que el primer paso es recoger información a través de tests, cuestionarios, entrevistas...para orientar, seleccionar o indicar un tratamiento. Por lo tanto, el campo del diagnóstico, sea individual o colectivo, implica siempre la evaluación de una interacción; el rendimiento de un niño en una prueba psicométrica es producto de sus potencialidades genéticas y de la situación educativa a la que ha estado expuesto.

De acuerdo a lo manifestado por Beltrán, un diagnóstico es el punto de partida de un complejo sistema que no sólo afecta al niño, sino también a los padres, para los cuales la tarea de aceptarlo es un proceso difícil. Para el sistema escolar, a su vez, el diagnóstico lo enfrenta a la tarea de dar solución a las dificultades que el niño presenta.

2.3.2. Características del diagnóstico pedagógico

Dueñas (2002), establece que un diagnóstico pedagógico requiere un amplio conocimiento del proceso de aprendizaje del alumnado al que se va a diagnosticar, así como los síntomas que pueden indicar la existencia de ciertas anomalías que suelen estar asociados a las dificultades de aprendizaje en el ámbito en el que se está haciendo la valoración y considera que se debe tener suficiente capacidad crítica y reflexiva para considerar todas las posibles hipótesis que expliquen el problema, para esto es necesario también tener en cuenta las características de un diagnóstico pedagógico, así:

- ✓ Un diagnóstico es interactivo y participativo.
- ✓ Es holístico, dinámico, contextualizado, referencial, específico.
- ✓ Su perspectiva es multidimensional y resulta necesario tener presente las interacciones entre factores personales y ambientales.
- ✓ El diagnóstico es objetivo
- ✓ Es flexible
- ✓ Fundamenta la toma de decisiones.

- ✓ Utiliza metodologías diversas desde enfoques complementarios y de acuerdo con los objetivos del diagnóstico.
- ✓ El diagnóstico pedagógico se centra en el conocimiento del estudiante. Trabaja sobre personas que están inmersas en una situación de enseñanza-aprendizaje. El alumnado como protagonista de su aprendizaje será capaz de ir elaborando su propio conocimiento mediante su actividad y su reflexión interna, a través de la colaboración con otros. En ese sentido el diagnóstico pedagógico debe tener en cuenta aspectos relacionados con la organización escolar, de enfoque pedagógico y estableciendo contenidos.
- ✓ Trata de acercar y conseguir comunicaciones funcionales y operativas entre dos sistemas fundamentales para el niño: la familia y la escuela. Esta tarea se suele realizar durante el propio proceso del diagnóstico, comentando y analizando aspectos que pueden ayudar en el proceso de comprensión mutua de la tarea que se realiza en torno al estudiante.

2.3.3. Tipos de diagnóstico educativo

“El diagnóstico educativo, sea individual o colectivo, implica siempre la evaluación de una interacción. El rendimiento de un niño en una prueba psicométrica es producto de sus potencialidades genéticas y de la situación educativa a la que ha estado expuesto”. (Milicic, 2000).

Además manifiesta que en la institución educativa es posible trabajar diagnóstico desde un punto de vista clínico, psicométrico, social y/o pedagógico, ya sea en forma individual o colectiva.

El **diagnóstico clínico** es individual y se orienta, fundamentalmente, a los aspectos psicopatológicos de la conducta infantil así como a realizar una evaluación de los niveles de desarrollo que ha alcanzado el niño.

Habitualmente, se basa en una descripción de los problemas que el niño presenta, incluyendo no sólo aquellos por los cuales los padres consultan, sino los que el clínico obtiene de su relación con el niño. Esta descripción debe hacer un análisis de las situaciones que desencadenan el problema, la frecuencia de presentación y la reacción del ambiente. De alguna manera debe responder a las preguntas ¿cómo?, ¿cuánto?, ¿dónde? y ¿con quién? se presentan las conductas problemáticas, y ¿qué cambios opera la conducta del niño en el ambiente?

El **diagnóstico psicométrico** contempla la evaluación intelectual, de personalidad, la evaluación de las funciones psicológicas denominadas “básicas” en el proceso de aprendizaje y de los aspectos pedagógicos, a través de instrumentos estandarizados. Este enfoque considera que un test es siempre una muestra de conducta y, en esa medida, expresa lo que sucede en un sujeto con relación a un aspecto parcial del niño, que muchas veces no resulta relevante lo que está ocurriendo en su mundo interno.

Se recomienda tener una apreciación cercana a lo que le está sucediendo al niño en su familia, en lo pedagógico, en el aspecto social y emocional.

Pese a que hay posiciones teóricas que rechazan el diagnóstico psicométrico, hay que tener en cuenta que toda apreciación es de alguna forma una valoración positiva o negativa de una situación o de una persona, y que se hace necesario contar con instrumentos objetivos válidos y confiables y que permitan desarrollar la investigación psicológica.

La apreciación de la eficacia de programas y técnicas terapéuticas y de desarrollo, supone contar con instrumentos que reúnan los requisitos de estar estandarizados y validados para las poblaciones en las que van a ser utilizados. Los inventarios autoadministrados, aun cuando sus características psicométricas no son siempre las exigidas, constituyen un mecanismo que puede permitir ver cómo se percibe el niño a sí mismo, y sobre todo tomar conciencia de algunas áreas en que podría desarrollarse. Así,

por ejemplo, al autoevaluarse a través de un inventario de creatividad, el niño podrá plantearse si está siendo fluido, original, si posee sentido del humor; lo hará pensar acerca de sí mismo y dar a las categorías utilizadas en el test una connotación positiva.

El **diagnóstico social** se refiere al estudio del medio ambiente familiar y cultural en el cual vive el niño, considerando la influencia que éste tiene sobre su desarrollo general. Conocer el nivel ocupacional y de estudios alcanzados por los adultos de su familia y la atmósfera que rodea al niño, podrá explicar en gran medida sus rendimientos insuficientes y los problemas emocionales que presente. Hacer un diagnóstico psicosocial es imprescindible ya que “el hecho de crecer en diferentes medios sociales y físicos hace que cada niño desarrolle distintos patrones de conducta. Estas diferencias pueden atribuirse básicamente a diferencias genéticas y/o al proceso de socialización, siendo los padres los agentes de socialización más importantes durante la infancia” (Milicic, 2000).

En el desarrollo emocional y cognitivo del niño influyen las normas y principios adquiridos desde los hogares, la interacción con los profesores y compañeros en el colegio, el medio ambiente en general y los medios de comunicación.

El **diagnóstico pedagógico** comprende el estudio del nivel pedagógico del niño, su capacidad de aprendizaje, su “historia” escolar (edad de ingreso, cambios de colegio, repeticiones), su integración al grupo-curso.

Este diagnóstico puede ser hecho en forma grupal, como una forma de evaluar la situación de cada niño en relación con su grupo-curso y de evaluar los programas en relación con los objetivos y criterios pedagógicos planificados.

2.3.4. Elementos del diagnóstico

Planificación

La planificación pretende determinar las variables, dimensiones e indicadores que serán medidos, en dependencia del contexto de que se trate. Por la importancia que tiene en el

diagnóstico la recogida de información, la determinación de estos elementos es fundamental pues su adecuada precisión garantizará un análisis certero de los elementos cuantitativos y cualitativos que caracterizan el estado actual del objeto, favoreciendo así las acciones que continúan en el proceso diagnóstico. Se precisa conocer, en primer lugar, los rasgos distintivos que definen estos conceptos, y en segundo lugar, hacer una selección adecuada según el contexto de aplicación de que se trate. (Brínguez, 2010).

En el caso del diagnóstico, partiendo de su doble carácter de proceso y resultado, y tomando como referencia paradigmas filosóficos, sociológicos y psico-pedagógicos, los criterios generales de selección de las variables deben atender a:

- ✓ El principio de educación en y para la diversidad.
- ✓ La unidad existente entre la enseñanza y la educación.
- ✓ La educación se construye en tres contextos diferentes que se articulan para lograr su consecución: la escuela, la familia y la comunidad.

De manera que el valor significativo del diagnóstico se comienza a alcanzar en la determinación de variables incidentes en el proceso educativo, a saber: condiciones de vida y ambiente general del centro, dirección escolar, currículo, proceso docente-educativo, desempeño profesional del personal docente, sistema de relaciones en la familia, comunidad, labor preventiva, entre otros y variables de resultado, es decir, desarrollo de la personalidad de los estudiantes a partir de la precisión de las cualidades que la caracterizan, aprendizaje escolar, desarrollo de hábitos y habilidades básicas para su desarrollo intelectual. Cualquiera de estas variables podrá tener tantas dimensiones como valores posea. Cada uno de estos valores se operacionaliza mediante los indicadores, los que se formulan como tesis que favorecen la descripción de situaciones, factores o componentes del proceso educativo en el estado ideal de funcionamiento que se desea. El éxito del proceso de planificación se actualiza en la eficiencia que se alcance en la

elaboración de los instrumentos que se aplicarán con fines diagnósticos. Es aquí donde se concreta la esencia de los indicadores predeterminados de acuerdo con el nivel que se diagnostica, las variables y sus dimensiones, así como de los métodos, técnicas e instrumentos seleccionados. Por tanto habrá que atender a los principios siguientes:

Los instrumentos que se elaboren deben responder al carácter integral del diagnóstico, lo cual se explica por la necesidad de concebir el estudio del individuo en sus múltiples interconexiones, es decir en su integridad. No es posible arribar a conclusiones sobre la personalidad de un estudiante, ni puede realmente comprenderse su actuación, si analizamos elementos aislados de sus esferas de regulación: motivacional- afectiva o cognitivo-instrumental, o lo vemos sólo en su desenvolvimiento escolar sin considerar su sistema de relaciones familiares y de otros grupos sociales.

Todo instrumento que se elabore debe favorecer el conocimiento sobre el sujeto diagnosticado, la recogida de información valiosa para ambos sujetos (diagnosticador y diagnosticado) lo que posibilitará motivar y ayudar al cambio de los sujetos implicados.

El instrumento debe ser factible de realizar por los docentes y escolares, de acuerdo con sus posibilidades, disponibilidad de tiempo y preparación. Deben evaluarse situaciones y tareas de aprendizaje con diferentes grados de complejidad, que permitan medir el desarrollo actual y el desarrollo potencial, posibilidades y estilos de aprendizaje.

Recogida de la información

Es un primer elemento al que se recurrirá al momento de realizar el diagnóstico respectivo en la institución, aquí se registrarán datos de acuerdo a las características madurativas, diferenciales, procesuales y dinámicas del sujeto. Esta fase tiene un carácter eminentemente interactivo a través de las situaciones de aprendizaje.

En ella se cristalizará el enfoque participativo, estructurando la acción alrededor del protagonismo del escolar en un proceso que ofrecerá caminos alternativos y promoverá la

actitud consciente y la responsabilidad en la toma de decisiones de acuerdo a las posibilidades y realidades de ese contexto educativo.

Dentro de este proceso, la aplicación de instrumentos se organizará de forma tal que conduzca no sólo a que emerjan necesidades en los alumnos de preparación de sus estrategias de aprendizaje, sino a lograr la reflexión hacia lo que les falta para poderlas diseñar con claridad y con la ayuda pertinente. Debe caracterizarse por el diálogo desarrollador, auténtico, entre maestro-alumno alumno-alumno, maestro-alumno-grupo donde el contenido será continuamente interrogado, cuestionado. Ocupa un lugar privilegiado el grupo como espacio de génesis y transformación, de experiencia de mediación entre los escolares y el mundo, es precisamente aquí donde se satisfacen ciertas necesidades y se despliegan muchas potencialidades.

En esta fase, que constituye el momento interactivo determinante de la primera etapa del diagnóstico, se evidencia la relación expresada en objetivo-contenido-método.

Procesamiento de la información

El procesamiento de la información, atenderá a un sistema determinado de indicadores en los que se conjuga la descripción, clasificación, explicación y pronóstico del objeto.

Este elemento del diagnóstico permitirá describir, analizar, interpretar, comprender la naturaleza del objeto y emitir un juicio de valor acerca del sujeto en la dinámica que se ha proyectado y realizado; bajo esta perspectiva se puede considerar que esta fase, es esencialmente organizativa de la información cualitativa y cuantitativa obtenida de la recolección de datos, se requiere de una estructura que favorezca su uso y enriquecimiento sistemáticos, los datos que se incluirán favorecerán la elaboración del pronóstico de desarrollo, así como la determinación de las estrategias de intervención. Su organización dependerá del nivel que se diagnostica, los indicadores con las variables y dimensiones

seleccionadas, así como de los instrumentos aplicados dentro de la investigación propuesta.

Conclusiones

Como funciones fundamentales del pronóstico se definen la función cognoscitiva que se manifiesta en el hecho de que en toda acción de pronosticar se sintetiza el resultado del análisis de la experiencia anterior, integrada a lo que se vivencia en el presente (la información que puede brindar una conclusión diagnóstica se caracteriza por ello), todo lo cual ofrece fundamentos para proyectar el futuro, es decir, brindar nuevas alternativas cognoscitivas. La función reguladora se evidencia cuando se utiliza la conclusión diagnóstica como “instrumento de referencia” para trazar la trayectoria a seguir (por ejemplo, estrategias de intervención), y transformar las situaciones presentes. Estos recursos permiten un adecuado control y la consecuente regulación de la actividad que se realice.

Con el diagnóstico que se pretende realizar, se intentará proyectar acciones a futuro con la previsión y precisión de los objetivos a alcanzar, determinando las metas, con la fijación de plazos, los participantes y las condiciones que se requieren para la ejecución del proceso.

Se pretende reflejar el estado pedagógico real del objeto. A partir de ella se modela el estado pedagógico potencial, con una visión objetiva de lo que se puede alcanzar y en estrecha relación con el modelo de escuela al que se aspira, en un período de tiempo fijado con antelación.

El contexto en que se aplicará el diagnóstico determinará las potencialidades a saber de los estudiantes para la adquisición del contenido de la enseñanza, considerando no solo la zona de desarrollo actual, sino también la de desarrollo próximo con niveles de ayuda del claustro de profesores para el mejoramiento de la planificación, ejecución y control del

proceso docente-educativo, de los directivos para perfeccionar los métodos de dirección y conducción del proceso de transformación de la escuela, del centro para mejorar el entorno, de la familia y la comunidad para favorecer el comportamiento y reconocimiento social de los alumnos.

A medida que se desarrolle el diagnóstico se evaluará en diferentes momentos, mediante el sistema de medición diseñado, para comparar lo que se espera y los resultados que se van alcanzando de acuerdo a las variables en cuestión, lo que posibilitará un criterio que valida la efectividad de la estrategia de intervención formativa en cada nivel y su remodelación. Todo lo anterior explica el carácter preventivo, continuo, dinámico y procesual del diagnóstico pedagógico.

Las acciones hasta aquí desarrolladas posibilitarán un conocimiento profundo de los principales problemas del estudiante, de los factores que en ellos intervienen y de las vías que se emplearán para resolverlos.

Toma de decisiones

Brínguez (2010), establece que en esta etapa se diseña el sistema de acciones a seguir para, paulatinamente transitar del estado pedagógico actual (conclusión diagnóstica) al estado pedagógico deseado (pronóstico de desarrollo), tomando en cuenta que las acciones que se planifican difieren según el contexto de que se trate. Participan en su elaboración todos los sujetos y se toma en cuenta el criterio de todos. Debe lograrse un equilibrio adecuado entre las potencialidades atendidas en la etapa anterior y las acciones formativas que se diseñen. Su estructura responde a los siguientes elementos.

Objetivo	Actividad	Forma de control	Participantes	Etapas de cumplimiento
¿Para qué?	¿Qué?	¿Cómo?	¿Quién?	¿Cuándo?

En el diagnóstico se deben proponer actividades que favorezcan la obtención de la información necesaria respecto al objeto de investigación que se plantee, para concluir en la elaboración de estrategias que permitan mejorar los problemas que se evidencien dentro del mismo, el diagnóstico debe involucrar a todos los sujetos participantes del proceso educativo esto es docentes, estudiantes y padres de familia.

2.4. Diseño de alternativas para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el rendimiento escolar en la Educación General Básica.

2.4.1. El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa

2.4.2. Definición de taller educativo

Kisnerman (2000), define como taller al medio que posibilita el proceso de formación profesional. Como programa es una formulación racional de actividades específicas, graduadas y sistemáticas, para cumplir los objetivos de ese proceso de formación del cual es su columna vertebral.

También se concibe como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos.

Se entiende al taller como una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos.

El taller está formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El coordinador o facilitador dirige a las personas, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia

de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan, el taller es un ámbito de reflexión y de acción en el que se pretende superar la separación que existe entre la teoría y la práctica, entre el conocimiento y el trabajo... (Kisnerman, 2000).

Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice.

2.4.3. Objetivos del taller educativo

Kisnerman (2000), considera que uno de los principales objetivos que el taller educativo plantea es en función de promover y facilitar procesos educativos integrales, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, a hacer y ser. Esta tarea educativa implica la participación concertada entre facilitadores, docentes, alumnos, y padres de familia; con el fin de superar la acción de la dicotomía entre la formación teórica y la experiencia práctica en beneficio de todos los participantes que participarán en el taller, también se pretende superar el concepto de educación tradicional en el cual la comunidad ha sido un receptor pasivo del conocimiento, diríamos en términos de Freire, y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos, distanciado de la práctica y de las realidades sociales, lo que permitirá que los alumnos sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.

Durante el proceso del taller todos los participantes se comprometerán activamente con la realidad social en la cual está inserto el taller, buscando conjuntamente con los grupos las formas más eficientes y dinámicas de actuar en relación con las necesidades que la realidad social presenta. A partir de ello se logrará un acercamiento de contrastación, validación y cooperación entre el saber científico y el saber popular.

Con el taller se pretende superar la distancia comunidad-estudiante y comunidad-profesional se enfoca en la idea de crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer al participante la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas, además de la creación de espacios reales de comunicación, participación y autogestión en las instituciones educativas y en la comunidad; ello ayudará a plantear situaciones de aprendizaje convergentes y desarrollar un enfoque interdisciplinario y creativo en la solución de problemas de conocimiento, de la comunidad y de las mismas instituciones educativas, posibilitando el contacto con la realidad social a través del enfrentamiento con problemas específicos y definidos de la comunidad circundante.

2.4.4. Funciones del taller educativo

Según Pedroso (S/F), parte de las funciones, que se podrían denominar de servicio. Se refiere al hecho de que, aparte de constituirse en un espacio de enseñanza-aprendizaje, el taller también puede constituirse en un espacio en el cual los miembros de una organización de trabajo profundicen el conocimiento que se tiene de dicha organización o de los procesos de trabajo que allí se dan. Si al diseñar un taller se tiene en cuenta esta posibilidad que brinda, se pueden obtener algunos beneficios adicionales para la organización:

- ✓ Reducir la brecha entre los conocimientos teóricos y las prácticas de trabajo en la realidad concreta.
- ✓ Estimular la resolución de problemas
- ✓ Mejorar el proceso de toma de decisiones
- ✓ Mejorar los propios procesos de trabajo en un espacio en el cual se desarrollan elementos que simulan un laboratorio.
- ✓ Mirado desde esta perspectiva, el taller también puede ser conceptualizado como un espacio de práctica social en el cual se pueden reforzar las relaciones de trabajo.

2.4.5. Fases del Taller educativo

2.4.5.1. Planificación

Kisnerman (2000), estima que el docente es el agente educativo organizador del taller quien debe elaborar el plan y el programa de trabajo.

El plan es una visión general de lo que se propone hacer. El programa es el detalle organizado día por día, sesión por sesión respecto a lo que debe hacerse, dónde, cuándo, con quiénes y con qué recursos.

El punto de partida para la planificación son las necesidades que se espera resolver, las cuales deben haberse traducido a unos objetivos que son determinados por el docente o agente educativo y cuando sea posible, concertados con los alumnos o participantes en el taller.

La logística tiene que ver con la definición y solución de todos estos aspectos. En algunas ocasiones hay que buscar la manera de involucrar a otras personas que se integren al docente o grupo organizador para resolver asuntos como:

- ✓ El lugar de realización del taller.
- ✓ La convocatoria personal a los participantes.
- ✓ La ambientación del lugar para las actividades.
- ✓ El compromiso de cooperación de personas respetadas y con ascendiente en el lugar.
- ✓ La identificación de los recursos que se necesitarán y quiénes en la localidad pueden aportar o cooperar para su consecución. Sus datos serían los siguientes:

Datos informativos:

1. Nombre del taller
2. Objetivo del taller
3. Participantes
4. Facilitador del taller

5. Duración
6. Horario
7. Lugar
8. Fecha del taller
9. Bibliografía disponible sobre la temática
10. Metodología a seguir en el taller.

2.4.5.2. Ejecución

“Se refiere a lo que sucede efectivamente en el taller con lo que se planificó previamente” (Cano, 2012). El desarrollo del taller tiene a su vez tres momentos:

✓ Apertura, desarrollo y cierre

2.4.5.3. Evaluación

“La evaluación cobra especial importancia en el diseño e implementación de los talleres. El grupo participativo debe de ser capaz de evaluar si los objetivos propuestos se están cumpliendo de forma adecuada”. (Careaga, 2006).

Esta autora considera que la evaluación tiene connotaciones negativas que son necesarias erradicar a los efectos de mejorar los desempeños. En este sentido, la evaluación debería ser continua y de carácter formativa para que permita una correcta retroalimentación y ayude a un aprendizaje real y significativo para todos y cada uno de los miembros del grupo. Se debe fomentar este tipo de evaluación sin descuidar la evaluación final o sumativa. Ambas son complementarias para el proceso de aprendizaje.

La evaluación se puede realizar de diversas formas: oral o escrita, formal o informal, etc. A continuación se muestra dos ejemplos de instrumentos de los dos tipos de evaluación. El primero se trata de la evaluación del proceso, que la puede solicitar algún miembro del grupo o el propio facilitador si se considera que se están apartando de los

objetivos propuestos. El segundo, de corte sumativo, recoge la opinión final de los integrantes del taller una vez finalizado el mismo. (Careaga et al 2006).

2.5. Aplicación de alternativas para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el rendimiento escolar en la Educación General Básica.

2.5.1. La aplicación del taller como estrategia de intervención educativa

a) Apertura

Cano (2012), establece que si los integrantes del taller no se conocen es bueno comenzar dedicando un tiempo a la presentación, utilizando eventualmente técnicas específicas para ello.

Lo fundamental de la apertura, imprescindible para cualquier taller, y condición casi necesaria para el éxito del mismo es el análisis de las expectativas, el contrato de trabajo y el establecimiento del encuadre. Cada integrante llega al taller con un conjunto de ideas previas y fantasías respecto a lo que allí se trabajará, y de para qué servirá, o no servirá, la actividad. En función de estas ideas previas se dará el compromiso, participación, satisfacción o frustración de cada integrante en relación al taller. Por lo tanto, es importante comenzar por poner en común las expectativas de cada uno respecto al taller, y realizar una nivelación de expectativas en función de los objetivos que el taller tiene, planteando qué cosas se van a trabajar y cuales no se van a abordar en el taller.

El análisis de las expectativas está vinculado al establecimiento del contrato de trabajo y del encuadre. Esto comprende el establecimiento de las coordenadas de tiempo y espacio: dónde se trabajará, cuánto durará el taller, y con qué frecuencia se realizará (en el caso en que el taller forme parte de un proceso mayor, de un ciclo de talleres). Al inicio del taller se debe plantear cuanto tiempo se va a trabajar y ese tiempo debe ser respetado, lo que requiere un esfuerzo del coordinador de forma de ir coordinado la actividad en función de esos tiempos (para esto, ya en la planificación se debe calcular el tiempo para cada

actividad, por ejemplo, la presentación, nivelación de expectativas, el tiempo por cada consigna, el tiempo para el plenario, para la evaluación, y el cierre). En caso en que se fuera a utilizar más o menos tiempo del previsto, esto debe ser acordado por los participantes.

A su vez, si se piensa realizar un registro de audio o audiovisual del taller, es necesario también plantearlo y acordarlo previamente con los asistentes, indicando qué fines tendrá dicho registro.

b) Desarrollo

El desarrollo debe realizarse con flexibilidad y creatividad de las tareas planificadas, posteriormente:

Se realizará la presentación de la técnica, es decir el encuadre con lo que se va a hacer, y se procurará además una “motivación inicial” del grupo para proceder a la aplicación propiamente de la técnica, como fue dicho, con creatividad y flexibilidad. Una vez culminada la técnica, resulta importante realizar una reconstrucción de lo realizado, repasando lo que se hizo, y estableciendo algunos fundamentos de lo realizado. La acción de descripción y reconstrucción aporta un sentido de unidad a lo realizado.

En base a ello se realizará una interpretación de lo sucedido-producido durante la técnica, esta interpretación es realizada de acuerdo al tema de trabajo y los objetivos con que se desarrolló la técnica, luego se efectuará una discusión colectiva de lo que se vaya objetivando como elementos producidos-creados por el grupo; finalmente y después de la discusión, y a partir de ella, se realizará la síntesis de lo trabajado y producido por el grupo.

c) Cierre

El cierre de la actividad es un momento importante en sí mismo, y además es el momento en que se realiza la evaluación del taller. Es importante que cada taller se realice

como un microproceso de producción con objetivos específicos, tenga un cierre en sí mismo más allá de su eventual pertenencia a un ciclo de talleres. Para esto es importante no sobrecargar un taller con muchas cosas al punto de poner en riesgo que todo pueda ser trabajado. Se debe evitar que el taller termine por vía de la deserción progresiva de los integrantes. Tanto para la creación y producción realizada, así como para la percepción colectiva de la misma, es importante que cada taller tenga un cierre en el cual recapitular, repasar acuerdos, objetivar aprendizajes, dar cuenta del proceso, y vivenciar las transformaciones operadas dando cuenta de un proceso de acumulación.

2.6. Evaluación de la efectividad del taller como alternativa de intervención en la realidad educativa.

2.6.1. Definición

Cano (2012), refiere al análisis y reflexión de lo producido en el taller. La consideración de lo que se vive, se piensa y siente en torno a lo que sucedió en el taller.

La evaluación del taller se la realizará para generar un espacio en donde cada integrante exprese cómo se sintió, qué piensa de cómo se trabajó, cómo evalúa la actividad, que cosas le gustaron y cuáles no, qué cosas cambiaría y qué propuestas haría.

Por otra parte, se evaluará al equipo coordinador sobre lo específico de su rol, sobre el proceso grupal, el cumplimiento de las tareas acordadas, la evaluación de lo que se produjo en relación a los objetivos que se habían trazado en la planificación. La evaluación puede complejizarse si se incluye el rol del observador dentro del taller, para lo cual previamente debe acordarse el lugar de las observaciones, así como los ejes de observación definidos.

En el taller se evaluarán los contenidos en función de los objetivos planteados, se analizará los métodos, estrategias o técnicas específicas (dinámicas de caldeamiento y presentación, técnicas dramáticas, técnicas participativas) utilizadas en el proceso del taller para comprobar la secuencia del procedimiento y el grado de efectividad de las mismas.

También será necesario evaluar el tiempo utilizado para ver en qué medida se logró el tratamiento de los contenidos y en sí de todo el proceso del taller.

Un taller es por definición un espacio en que se trabaja con intensidad en torno a un tema, por lo que la cantidad de contenidos no conviene que sea excesiva.

2.6.2. Objetos de la evaluación educativa

El alumno: la taxonomía tradicional de los objetivos según Bloom (2006), ha dividido los comportamientos del alumno en tres grandes áreas:

- ✓ Dominio cognoscitivo, adquisición de conocimientos y capacidades intelectuales.
- ✓ Dominio afectivo, desarrollo de actitudes.
- ✓ Dominio psicomotor, adquisición y desarrollo de los comportamientos motores.

El profesor: la evaluación del profesor puede efectuarse en diferentes planos:

- ✓ Estudio de sus características personales (aptitudes, motivaciones, hábitos, conocimientos...)
- ✓ Observación de sus comportamientos (carácter, temperamento...)
- ✓ Observación de los resultados de los alumnos (tanto respuestas visibles como opiniones no manifestadas).

El diseño o planificación: Esta es una evaluación del diseño del programa, de su coherencia y su aplicabilidad. Puede cumplir una función de ayuda, a la hora de dar forma a propuestas y proyectos y formar decisiones sobre la estructuración de los mismos. Permite, además, obtener una base para juzgar cómo se está llevando a cabo el programa.

Las bases para este tipo de evaluación se pueden encontrar en los procesos de planificación y elaboración de proyectos también tratados anteriormente.

El proceso y desarrollo del programa: Este tipo de evaluación sirve para guiar el proceso de ejecución del programa, de manera que se obtenga una información útil para

realizar los ajustes convenientes mientras el programa se está llevando a cabo. Busca, pues, explicaciones de lo que pasa, de los fallos y los cambios que se producen.

Se puede realizar a través de distintos “puntos de control” y tiene una función de retroalimentación, de ofrecer información que permita mejorar y refinar el diseño y la ejecución del programa. Esta información, además, puede ser útil posteriormente cuando se evalúen los resultados. Así, este tipo de evaluación de proceso pretende ir ajustándose mejor a la realidad y a los destinatarios a los que se dirige.

Resultados o productos: Describe y juzga los resultados de un programa de intervención, relacionándolos con los objetivos y las necesidades, para evaluar el mérito y el valor del programa en su conjunto. Así, sirve para evaluar los efectos que ha producido el programa, no sólo los pretendidos y positivos, sino también los no buscados y negativos.

Se evalúa una vez finalizada la acción y facilita la toma de decisiones sobre la continuación, terminación o modificación del programa. (Cano, 2005).

2.6.3. Objetivos de la evaluación educativa

Los objetivos de la evaluación consisten en definir lo que se espera medir; estos objetivos van necesariamente ligados a nuestros propósitos y metas en la experiencia educativa.

Antes de seleccionar la metodología y las técnicas para una evaluación, se requiere que exista un programa del curso planeado en su totalidad, con objetivos generales, específicos, actividades y recursos didácticos a utilizar. Estos objetivos nos permiten tener una idea clara de nuestra intención, tanto al enseñar como al evaluar lo aprendido. (Cano, 2005).

Entre los objetivos relacionados con la evaluación educativa están:

- ✓ Diagnosticar dónde y en qué tiene dificultades de aprendizaje un alumno, para poder así construir proyectos pedagógicos que le permitan progresar.

- ✓ Indicar los resultados obtenidos al final del aprendizaje; éstos permitirán la adopción de decisiones respecto a estrategias pedagógicas, es decir, decidir si es preciso cambiarlas.
- ✓ Determinar si el alumno posee los niveles mínimos necesarios para abordar la siguiente tarea e iniciar un nuevo ciclo de formación.

2.6.4. Metodología de evaluación educativa

El procedimiento metodológico refiere a los modos concretos en que se utilizan las técnicas en función del contexto concreto en que se harán, es decir, cómo se aplican las técnicas seleccionadas. Suele suceder que se adaptan determinadas técnicas a una situación o grupo, o que se defina realizarla de determinado modo por el tiempo con que se cuenta. Todos estos cambios y modificaciones que se realizan con flexibilidad y creatividad, refieren a los procedimientos concretos de utilización de las técnicas.

A la hora de realizar una definición metodológica, se tendrá en cuenta esta relación entre objetivos y estrategia, y su formulación en metodologías concretas.

“La definición metodológica significa estructurar con un sentido estratégico toda la lógica del proceso que se quiere impulsar. Orientar y dar unidad a todos los factores que intervienen como los participantes y sus características personales y grupales, las necesidades, los intereses, el contexto en el que se vive, el conocimientos sobre el tema, los objetivos que se propone alcanzar, las etapas que hay que desarrollar para lograrlos, la secuencia temática que hay que seguir, las técnicas y procedimientos que se va a utilizar en distintos momentos, las tareas de aplicación práctica para evaluar”.(Jara, /sf/: 6)

Esta unidad estratégica de las acciones de la que habla Jara, vale tanto para la ubicación de un taller en tanto metodología que se adopta en determinado momento, así como para el propio desarrollo de un taller (y su previa planificación), dentro del cual también se cuidará esta coherencia interna entre sus diferentes momentos.

2.6.5. Resultados de la evaluación educativa

Las acciones evaluativas cobran sentido en tanto soporte para la toma de decisiones. Este es un elemento que adquiere importancia central y no siempre es tenido en cuenta por quienes llevan a cabo los procesos de evaluación y/o quienes lo demandan. Volver la mirada sobre el componente de toma de decisión significa reconocer que toda acción de evaluación es una forma de intervención que trae aparejada la toma de decisiones en algún sentido, aun cuando la decisión sea la inacción y por lo tanto los procesos o fenómenos objetos de evaluación sufren algún tipo de modificación como consecuencia de las acciones de evaluación. Por ello se vuelve imprescindible tener presente con anterioridad cuáles son él/los propósitos o finalidades que se persiguen con la evaluación propuesta. (Elola y Toranzos, 2000).

2.6.6. Utilización de resultados

Todo proceso de evaluación exitoso debe observar algunos requerimientos indispensables o atender a cierto conjunto de premisas.

“En primera instancia debe entenderse que toda acción evaluativa es una forma particular de intervención en la realidad. Cualquiera que sea la/s estrategia/s metodológica/s adoptada/s los objetos de evaluación sufren algún tipo de modificación como consecuencia de esta intervención, este es un elemento que debe tener presente el evaluador, por una parte para no producir interferencias en demasía en el desarrollo habitual de las acciones y por la otra para ponderar este efecto en la elección de las estrategias metodológicas”. (Elola y Toranzos, 2000).

En segunda instancia toda evaluación, por su naturaleza, requiere de criterios establecidos respecto de los cuales se formulen los juicios valorativos. Ya se señaló anteriormente que el componente valorativo es uno de los elementos diferenciales de la

evaluación respecto de cualquier otro tipo de indagación y en este sentido la formulación, definición o construcción de criterios resulta un requerimiento ineludible

En tercer lugar, se debe tener en cuenta que toda acción evaluativa se sustenta en la producción de información y en la búsqueda de indicios sobre aquellos procesos o fenómenos no visibles en forma simple, es imposible plantear una evaluación que abarque todos los aspectos a considerar, que incluya todos los componentes de un programa o proyectos, que indague sobre todos los procesos de gestión, etc. Por el contrario cualquier planteo al respecto implica siempre ciertos límites conceptuales, metodológicos, operativos, pero en todos los casos son límites que suponen alguna forma de acotamiento de los alcances de la evaluación.

La información constituye el insumo básico sobre el que se producen los procesos de evaluación por lo tanto el rigor técnico dirigido hacia la selección de las fuentes, las formas de recolección, registro, procesamiento y análisis, así como la confiabilidad y validez resultan exigencias insoslayables a la hora de llevar a cabo cualquier tipo de evaluación.

Las características mismas de los procesos evaluativos traen como consecuencia una notable movilización por parte de todos los sujetos de que una u otra manera se ven involucradas en ellos. Por ello es necesario considerar en términos generales quienes son los sujetos alcanzados de una y otra forma por las acciones evaluativas y generar entre ellos cierta base de consenso y aceptación. Esto contribuye a evitar la resistencia propia que generan este tipo de acciones en parte debido a la endeble cultura evaluativa que en general se observa. La comunicación amplia sobre las finalidades de las acciones de evaluación, los procedimientos predominantes, la utilización de los resultados, la difusión de los mismos son estrategias que promueven una mayor aceptación entre los involucrados.

f. METODOLOGÍA

1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente propuesta de investigación sobre los hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar, será de tipo cuasi-experimental, transversal, explicativo y de campo por las siguientes razones:

Será un diseño **cuasi-experimental** porque se pondrá en práctica una propuesta que sugiere alternativas para que permitan mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes. Se aplicará a todos los estudiantes del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, sin establecer grupos de control y sin la posibilidad de manipular los datos que se obtengan en relación a las variables e indicadores de la presente investigación.

Será de tipo **transversal** porque se recolectarán datos de las variables; en un tiempo y momento específico, por lo que el estudio propuesto se realizará en el periodo académico 2014 -2015, tiempo en el que se observó la problemática y en el cual se determinó el problema de investigación que sirvió de base para la identificación del objeto o idea de la propuesta.

Será de carácter **explicativo**, ya que la investigación pretende acercarse de mejor manera al tema de los hábitos alimenticios que manejan los estudiantes para partir de ello, plantear algunas sugerencias que contribuyan a mejorar su rendimiento escolar.

Finalmente, **es un estudio de campo**, debido a que la investigación se desarrollará en el ambiente natural que en este caso es la institución educativa.

2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.1. Métodos

Para llevar a efecto la investigación, será necesario emplear diversos métodos y técnicas que permitirán determinar las acciones necesarias a desarrollarse dentro de la investigación.

Se entiende al método como una serie de pasos sucesivos que conducen a una meta o un fin para llegar a tomar decisiones bajo la perspectiva de resolver problemas semejantes en el futuro, por ello será necesario seguir el método más apropiado de acuerdo al problema planteado, lo que equivale a decir que se debe seguir el camino que conduzca hacia el objetivo. Arias (2000).

Se utilizará la entrevista para la obtención de información mediante el diálogo establecido en un encuentro formal y planeado, entre la investigadora y los entrevistados, en el que se transformará y sistematizará la información conocida por éstas, de forma que sea un elemento útil para el desarrollo del proyecto de investigación.

Método analítico

Se utilizará para explicar teóricamente las variables y sus correspondientes indicadores en estudio, esto posibilitará descomponer el problema o desagregar las variables cuya interacción determinará la importancia de los hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar, es decir, se realizará una síntesis que identificará las características que permitan encontrar una relación lógica entre los elementos del problema.

También se hará uso de la **estadística descriptiva**, como herramienta básica que permitirá la representación gráfica de la información en tablas, cuadros o figuras para facilitar su comprensión e interpretación.

2.2. Técnicas e instrumentos

Fichaje, se utilizará para recabar, seleccionar y organizar la información acerca de las variables y sus indicadores, lo que permitirá la fundamentación y la explicación teórica del objeto de estudio.

La encuesta, se utilizará como instrumento de aplicación para recabar información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso.

Estará dirigida a docentes, estudiantes y padres de familia; las interrogantes planteadas en dicho cuestionario estarán relacionadas a los hábitos alimenticios que contribuyen al mejoramiento del rendimiento escolar, esta información será solicitada de forma directa y sistemática.

Se establecerá un día y hora específicos para realizar la visita a la institución de manera específica al Subnivel Básico Medio de Educación General Básica y de esta manera, determinar una cita previa para la aplicación de la encuesta; la información obtenida, será procesada, analizada e interpretada para llegar a conclusiones generales.

3. Población y muestra

La población de la presente investigación está constituida por 15 alumnos del Subnivel Básico Medio de Educación General Básica, una docente y 15 padres de familia.

El número de población es de 31 participantes del proceso investigativo. Como la población es pequeña y la investigadora puede manejar todos los datos, no se obtendrá una muestra puesto que se involucrará a todos en el proceso.

4. PROCEDIMIENTOS

Son las acciones o actividades que se cumplirán en función de los objetivos planteados dentro del proceso de investigación.

4.1. Procedimientos para la fundamentación teórica

1. Búsqueda de la información
2. Recopilación de la información
3. Organización de la información
4. Valoración de la información
5. Selección de la información
5. Elaboración de fichas bibliográficas

4.2. Procedimientos para el diagnóstico de las variables

- ✓ Planificación del diagnóstico a realizarse en la institución
- ✓ Revisión y mejoramiento de los instrumentos de investigación
- ✓ Aplicación de los instrumentos: con los que se recabará la información de las variables de estudio.
- ✓ Tabulación de la información empírica: para el desarrollo de esta actividad será necesario utilizar la estadística descriptiva para la cuantificación y obtención del porcentaje de los datos, en el caso de las preguntas cerradas.
- ✓ Representación gráfica de la información empírica: permitirá la elaboración de cuadros y gráficos que facilitarán la comprensión de la información. Para esta actividad se hará uso del programa informático Microsoft Excel.
- ✓ Análisis e interpretación de datos empíricos: actividad en la que se hará necesario tomar en cuenta los planteamientos teóricos expuestos en cada una de las categorías explicadas en el marco teórico de la investigación.
- ✓ Se formularán las conclusiones del diagnóstico tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación de los instrumentos.

4.3. Procedimientos para el diseño de alternativas

De acuerdo a las conclusiones generadas en el proceso de diagnóstico y en relación a las variables planteadas, una de las alternativas que se puede aplicar es el taller como estrategia de intervención educativa en cuya planificación observará en su estructura el título objetivos y contenidos, recursos, participantes, entre otros., con este taller se pretende crear un espacio en donde todos sus integrantes sean partícipes de la realidad educativa en la cual se encuentra inserto el taller para juntos crear opiniones objetivas y críticas con el fin de dar posibles soluciones que contribuyan al cambio y mejora de la situación en la que se encuentran.

4.4. Procedimientos para la aplicación de alternativas

Será el método inductivo- deductivo el que se utilizará para explicar las variables y sus indicadores propuestos en la presente investigación. Los talleres se aplicarán durante una semana de lunes a viernes, los temas se desarrollarán en función de cada una de las variables así como sus indicadores, es decir, el tiempo que se requiere para el desarrollo del taller será un mínimo de dos horas diarias. El taller se aplicará de la siguiente manera:

Se aplicará el taller pedagógico a estudiantes y padres de familia como una estrategia de intervención a la realidad educativa en la cual se está desarrollando la propuesta de investigación, para ello, un taller contará con toda la información en una guía orientadora, la misma que será entregada con antelación a los participantes del taller.

Para el desarrollo del taller se realizará un encuadre del mismo, posteriormente:

- ✓ Se organizará al grupo a partir de la información previa sobre las formas y técnicas a utilizar para trabajar la temática.
- ✓ Se explicará con claridad lo que se debe hacer y qué espera de los estudiantes y del grupo, además se asignará los roles a desarrollar, los cuales estarán orientados hacia el objetivo.
- ✓ Se dedicará al tratamiento de la temática en dependencia de la orientación previa que posee el alumno y de lo que ya quedó explicitado en la orientación.
- ✓ Deberá ir registrándose las intervenciones de los estudiantes, para poder hacer análisis valorativos, evaluar y / o controlar los resultados de la producción del conocimiento, sobre todo irlos conduciendo a la reflexión metacognitiva.
- ✓ Se evitará elaborar situaciones de aprendizaje que sirvan de puntos de reflexión sobre la temática, de modo que el estudiante llegue por sí mismo a la verdad objetiva.
- ✓ Las temáticas irán cerrándose por consenso y colaboración grupal, constituyéndose conclusiones parciales.

- ✓ Será necesario ser consecuente con la metodología orientada, sin descuidar que pueden aparecer, en la actividad, situaciones, reflexiones inesperadas típicas y normales en el proceso de construcción del conocimiento, donde otros aportan y han pensado de otra manera.

El cierre del taller se lo realizará en función del avance logrado con los participantes del mismo, las actividades serán las siguientes:

- ✓ Se realizará un breve resumen de la temática abordada.
- ✓ Se pedirá que realicen una retroalimentación de todo el proceso del taller.
- ✓ Se registrarán comentarios que permitan evaluar el grado de efectividad y aplicación del presente taller como estrategia pedagógica.

4.5. Procedimientos para la evaluación de alternativas

Se utilizará el método de análisis para verificar el logro que se obtuvo con cada indicador de las variables, para establecer la relación causa-efecto entre los elementos que componen el objeto de investigación.

TIEMPO ACTIVIDADES	2015																																							
	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Formulación de conclusiones																																								
Elaboración de componentes preliminares del informe																																								
Integración de elementos para la elaboración del informe (tesis)																																								
Declaratoria de aptitud legal																																								
Presentación del informe para el estudio privado																																								
Incorporación de sugerencias y observaciones al informe																																								
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional																																								

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

1. Recursos humanos

- ✓ Investigador
- ✓ Profesor
- ✓ Alumno
- ✓ Director
- ✓ Asesor

4. Recursos materiales

- ✓ Bibliografía
- ✓ Internet
- ✓ Copias
- ✓ Material de escritorio
- ✓ Anillado
- ✓ Empastado
- ✓ Productos alimenticios

3. Recursos tecnológicos

- ✓ Computadora
- ✓ Impresora
- ✓ USB

4. Transporte

5. Derechos de copias

6. imprevistos

Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
1	Bibliografía	5	10	50
2	Uso de internet			30
3	Copias	600	0,02	12,00
4	Impresiones	500	0,05	25,00
5	Anillado	2	1,50	3,00
6	Empastado	5	7	35,00
7	Computadora			900,00
8	USB	1	8	8,00
9	Productos alimenticios	75	2	150,00
10	Transporte			15,00
11	Derechos de copia			50,00
12	Imprevistos			10,00
	TOTAL			1288,00

i. BIBLIOGRAFÍA

Asociación Estadounidense del Corazón (2009).

Adell, M. A. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes*. Editorial Pirámide. Madrid.

ALFARO, I. (2004a). *El Diagnóstico en Educación en la comunicación científica y bases de datos internacionales*. México.

ALFARO, I. (2004b). *Diagnóstico en Educación y transiciones*, *Revista de Orientación y Psicopedagogía*, vol. 15, n°1, 67-88. México.

Beltrán y González. (2002). *Enciclopedia de Pedagogía*. Universidad Camilo José Cela, tomo 1. Madrid, España.

Cano, A. (2012). *Metodología del taller en los procesos de educación popular*. Universidad de la República de Uruguay.

Dibsdall. (2003). *Accesibilidad de alimentos*. Barcelona, España.

Donkin. (2010). *Criterios para seleccionar alimentos*. Edición Narcea. Madrid, España.

Guyton y Hall. (2011) *Fisiología Médica*. Editorial GEA, decimosegunda edición. Barcelona, España.

González, (2002). *Definición del Rendimiento escolar*. México.

González, M. C. (2000). *La motivación académica*. EUNSA ediciones, Navarra. España.

Hermes, (2015). *Alimentación para niños*. Madrid, España.

Hernán y Villarroel. (2002). *Factores del rendimiento escolar*. Ediciones Nuevas. México.

Kearney. (2000). *Factores de la conducta alimentaria*. México.

Keogh, (2006). *Temperamento y rendimiento escolar*. Edición NARCEA. Madrid, España.

- Llaca, (2006). *Herramientas y soluciones para Docentes*. Editorial Euroméxico, segunda edición. México.
- Martínez, (2005). *Facultad de Salud Pública y Nutrición*. San Nicolás de los Garza, México.
- Prof. Elola y Lic. Toranzos, (2000). *Evaluación educativa, una aproximación conceptual*. Buenos Aires.
- Pena y Repeto. (2008). *El rendimiento escolar. Síntesis pedagógica*. Madrid.
- Pintrich y Schunk. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Editorial Pearson. Madrid, España.
- Proyecto Extensión Redes locales de comunicación y de alimentación, (2008); en la zona 14 de Montevideo, *Seminario de Comunicación Comunitaria (LICCOM)* y CSEAM, Universidad de la República, Montevideo.
- Revista de Investigación Educativa*, vol. 22, nº 1, 145-182.
- Repullo, R. (2001). *Nutrición humana y dietética*. Venezuela: Marbán.
- Salud.uncomo.com. (2006). *Vida saludable* › Calorías.
- Sorensen. (2003). *Palatabilidad, proporción de los alimentos*. Edición moderna. España.
- Stubbs. (1996). *El hambre y la ansiedad*. México.
- Sorensen. (2003). *Variedad de alimentos*. Ediciones EUNSA. México.
- Brínguez, Madeleine. (2010). *El diagnóstico pedagógico: Una herramienta de trabajo en la escuela. VI Taller nacional de Comunicación Educativa*, Camagüey. CD-R Memorias del Evento.
- Thomson PLM. (2010). *Diccionario de Especialidades Farmacéuticas*.
- VVAA, (2003) “*A marcha taller*”. *Material de apoyo elaborado por el Equipo de Especialistas en Educación*.

Anexo 2



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

Cuestionario a ser aplicado a la docente del subnivel básico medio de Educación General Básica, de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja.

Distinguida docente:

En calidad de estudiante de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando una investigación acerca de los hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar, razón por la cual acudo a usted, con la finalidad de solicitarle, de la manera más comedida, se digne contestar a las preguntas formuladas en el presente cuestionario. La información permitirá aportar mediante talleres educativos, que, entre otros aspectos, plantearán sugerencias sobre hábitos alimenticios saludables que contribuyan al desarrollo tanto físico como mental de los estudiantes.

1. DATOS GENERALES

- 1.1. Grados de Educación General Básica en los que trabaja:.....
1.2. Años de experiencia:.....
1.3. Fecha de aplicación:.....

2. INFORMACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

2.1. ¿Cuál de las siguientes opciones se corresponde con la definición de hábitos alimenticios?

- Son reglas que se deben seguir estrictamente sobre cómo alimentarse.
 Son costumbres adquiridas a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación.
 Son formas de alimentarse según criterios propios.

2.2. De las siguientes alternativas, señale la que corresponde al consumo diario de calorías de un niño (a) entre las edades de 9 y 13 años.

- 1000 a 1600 calorías diarias
 1400 a 2000 calorías diarias
 1600 a 2200 calorías diarias

2.3. ¿Qué tamaño deberían tener las porciones de alimentos que consumen sus estudiantes en casa, tanto en el desayuno, almuerzo y merienda?

- El tamaño de las porciones de los alimentos para los niños debe ser igual al que consume el resto de los miembros de la familia.
 El tamaño de las porciones de los alimentos debe adaptarse de acuerdo a la edad de cada estudiante.

El tamaño de las porciones de los alimentos debe servirse en función de los gustos individuales de cada estudiante.

2.4. Clasifique a los siguientes alimentos, ubicando la letra G si se trata de grasas, P si son proteínas, C si son carbohidratos y V si son vitaminas.

Mantequilla	<input type="checkbox"/>	Fideo	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>
Queso	<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>	Zanahoria	<input type="checkbox"/>
Espinaca	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Huevos	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	Jamón	<input type="checkbox"/>	Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>
Yogur	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>	Banana	<input type="checkbox"/>

2.5. De las siguientes alternativas de alimentos, señale la que considere que un estudiante debería consumir en el desayuno.

- Arroz, carne, menestra, jugo
 Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
 Papas fritas, pollo, ensalada
 Otros

¿Cuáles?.....
.....

2.6. ¿Cuál de las siguientes alternativas de alimentos considera que un estudiante debería consumir en el almuerzo?

- Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
 Sopa, arroz, menestra, pescado, ensalada
 Ensalada, arroz, un huevo frito
 Otros

¿Cuáles?.....
.....

2.7. De las alternativas de alimentos propuestas a continuación, señale la que considere que un estudiante debería consumir en la merienda.

- Ensalada, arroz, un huevo frito
 Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
 Vegetales cocidos y una porción de carne (pollo, pescado, res o cerdo)
 Otros

¿Cuáles?.....
.....

2.8. Señale algunos criterios que considere determinan la selección de los alimentos que consumen sus estudiantes.

- Calidad
 Cantidad
 Costumbres de la familia
 Libres de químicos
 Origen de los alimentos
 El sabor de los alimentos

2.9. Los niños de su grado tienen problemas de nutrición, porque presentan las siguientes características:

- Presenta problemas de concentración
- Siente fatiga
- Es enfermizo
- Tiene sueño
- Se siente cansado
- Tiene dificultad para aprender
- Ninguna de las anteriores

2.10. Seleccione los factores que afectan el consumo de los alimentos de sus estudiantes.

- Tradiciones alimentarias familiares.
- Gustos personales por cierto grupo de alimentos.
- Medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, etc.)
- Influencia de personas cercanas.

3. INFORMACIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

3.1. De las alternativas propuestas, señale la que se relaciona con la definición de rendimiento escolar.

- Es el conjunto de calificaciones que los estudiantes obtienen al término de la unidad quimestre o periodo lectivo
- Es el progreso alcanzado por los estudiantes en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.
- Es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito y no el fracaso del estudiante en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.

3.2. ¿Además de la alimentación, qué otros factores influyen en el rendimiento escolar de sus estudiantes?

- La motivación
- El afecto de los padres y docentes
- Los cuidados que le dan al niño
- La recreación

¿Cuáles?.....
.....

3.3. Los beneficios para los estudiantes que practican hábitos alimenticios saludables, en relación a su rendimiento escolar son:

- Crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- Tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- Están mejor protegidos contra las enfermedades.
- Desarrollan de mejor manera sus habilidades de aprendizaje.
- Predisponen su concentración y atención en las clases.
- Otros

¿Cuáles?.....
.....

3. 4. De las siguientes opciones, señale las que pone en práctica para promover hábitos alimenticios que mejoren el rendimiento escolar de sus estudiantes.

- Fortalece en los estudiantes el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Elabora y entrega hojas volantes sobre hábitos alimenticios saludables.
- Motiva a los estudiantes para la práctica de ejercicio físico como una forma de evitar el sedentarismo y obtener un estilo de vida saludable.
- Fomenta el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de sus estudiantes.
- Apoya el desayuno escolar que brinda la institución.
- Otras

¿Cuáles?.....
.....

3.5. El rendimiento escolar logrado por sus estudiantes en las diferentes áreas de formación se caracteriza por:

- Poseer calificaciones que superan los 8 puntos.
- Evidenciar el logro de las macro destrezas de las áreas básicas.
- Cumplimiento oportuno de las tareas académicas.
- La calidad en la elaboración y presentación de tareas.
- La comprensión y aprehensión de los contenidos analizados.
- La aplicación práctica de los aprendizajes que logra en sus clases.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
LAINVESTIGADORA



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

Cuestionario a ser aplicado a los estudiantes del subnivel básico medio de Educación General Básica, de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja.

Estimado estudiante:

Pertenezco a la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando una investigación acerca de los hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar, razón por la cual acudo a usted, con la finalidad de solicitarle, de la manera más comedida, se digne contestar a las preguntas formuladas en el presente cuestionario. La información permitirá aportar mediante talleres educativos, que, entre otros aspectos, plantearán sugerencias sobre hábitos alimenticios saludables que contribuyan a su desarrollo tanto físico como mental.

1. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del estudiante:**.....
- 1.2. Grado de Educación General Básica:**.....
- 1.3. Edad:**.....
- 1.4. Género:**.....
- 1.5. Fecha de aplicación:**.....

2. INFORMACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

2.1. ¿En el área de Ciencias Naturales, se ha abordado el tema de la alimentación?

- Siempre
- A veces
- Nunca

¿Por qué?.....
.....

2.2. ¿La forma como te alimentas en casa es una costumbre que se ha desarrollado a lo largo de tu vida y determina los alimentos que consumes diariamente?

- SI
- NO

¿Por qué?.....
.....

2.3. Una caloría es la unidad de medida que indica la cantidad de energía que un alimento contiene. ¿Cuál de las siguientes opciones consideras que es el número de calorías que debes consumir diariamente de acuerdo a la edad que tienes?

- 1000 a 1600 calorías diarias
- 1400 a 2000 calorías diarias
- 1600 a 2200 calorías diarias

2.4. Los alimentos que consumes en tu casa en el desayuno, el almuerzo y la merienda tienen las siguientes características:

- El tipo de alimentos y la cantidad del plato es igual a la que consumen los demás miembros de la familia.
- El tipo de alimentos y la cantidad del plato está de acuerdo a mi edad.
- El tipo de alimentos y la cantidad del plato está en función de mis gustos personales

2.5. En el listado de alimentos que se presenta a continuación, coloca la letra G si se trata de grasas, P si son proteínas, C si son carbohidratos y V si son vitaminas.

Mantequilla	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>	Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>	Huevos	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	Jamón	<input type="checkbox"/>	Banana	<input type="checkbox"/>

2.6. De las siguientes alternativas de alimentos, señala la que normalmente consumes en el desayuno.

- Arroz, carne, menestra, jugo
- Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
- Papas fritas, pollo, ensalada
- Otros

¿Cuáles?.....

2.7. De las siguientes alternativas de alimentos, señala la que con más frecuencia consumes en el almuerzo.

- Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
- Sopa, arroz, menestra, pescado, ensalada
- Ensalada, arroz, un huevo frito
- Otros

¿Cuáles?.....

2.8. De las siguientes alternativas de alimentos, señala la que consumes frecuentemente en la merienda.

- Ensalada, arroz, un huevo frito
- Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan
- Vegetales cocidos y una porción de carne (pollo, pescado, res o cerdo)
- Otros

2.9. Del listado de opciones, señala las que considere que tus padres toman en cuenta al momento de elegir los alimentos que se consumen en casa.

- La calidad de los alimentos
- La cantidad de los alimentos
- Las costumbres de cada familia
- La ausencia de químicos en los alimentos
- El lugar de donde vienen los alimentos

El sabor de los alimentos

2.10. Señala el o los problemas de salud que has tenido últimamente.

Problemas de concentración en clases

Sientes fatiga

Eres enfermizo

Tienes sueño

Te sientes cansado

Tienes dificultad para aprender

Ninguna de las anteriores

Otros

2.11. ¿Qué factores determinan la elección de los alimentos que consumen en tu familia?

Tradiciones alimentarias familiares que mantienen sus padres.

Gustos personales por cierto grupo de alimentos.

Medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, etc.)

Influencia de personas cercanas (amigos, vecinos, compañeros de clase).

Otros

3. INFORMACIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

3.1. ¿Cómo consideras que la docente de tu aula de clase califica tu rendimiento escolar?

Mediante calificaciones individuales

A través del progreso alcanzado por cada estudiante, en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.

A través de evaluaciones orales o escritas, en las cuales se evidencian los logros obtenidos por cada estudiante.

3.2. ¿Qué otros factores además de la alimentación, consideras que influyen en tu rendimiento escolar?

La motivación

El afecto de los padres y docentes

Los cuidados que le dan al niño

La recreación

Otros

3.3. ¿Cómo crees que te desempeñarías en la escuela como consecuencia de la práctica de una alimentación saludable?

Crezco y me desarrollo sano y fuerte.

Tengo suficiente energía para estudiar y jugar.

Estoy mejor protegido contra las enfermedades.

Desarrollo de mejor manera mis habilidades de aprendizaje.

Predispongo mi concentración y atención en las clases.

Otros

¿Cuáles?.....
.....

3.4. ¿Cuál de las siguientes actividades ha realizado tu profesor para orientarte en la forma de alimentación?

- Me fortalece en el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Me entrega hojas volantes sobre hábitos alimenticios saludables.
- Me motiva a la práctica de ejercicio físico como una forma de evitar el sedentarismo y obtener un estilo de vida saludable.
- Me sugiere el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo.
- Apoya el desayuno escolar que brinda la institución.
- Otras

¿Cuáles?.....
.....

3.5. Tu desempeño escolar tiene las siguientes características:

- Tengo calificaciones que superan los 8 puntos.
- Demuestro habilidades en Matemáticas, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lenguaje y Comunicación.
- Cumpló a tiempo las tareas que me envía el profesor.
- Elaboro y presento bien mis tareas.
- Me acuerdo de los contenidos analizados en clase.
- Hago cosas en la casa y en la escuela con lo que aprendo en la clase.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
LAINVESTIGADORA



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

Cuestionario a ser aplicado a los padres de familia de los estudiantes del subnivel básico medio de Educación General Básica, de la Escuela Ramón Sebastián Valdivieso de la ciudad de Loja.

Estimado padre de familia:

En calidad de estudiante a la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando una investigación acerca de los hábitos alimenticios para el mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes del subnivel básico medio de Educación General Básica, razón por la cual acudo a usted, con la finalidad de solicitarle, de la manera más comedida, se digne contestar a las preguntas formuladas en el presente cuestionario. La información permitirá aportar mediante talleres educativos, que, entre otros aspectos, plantearán sugerencias sobre hábitos alimenticios saludables que contribuyan al desarrollo tanto físico como mental de su hijo (a).

1. DATOS GENERALES

- 1.1. Edad:**.....
1.2. Género:.....
1.3. Grado de Educación General Básica de su hijo (a):.....
1.4. Fecha de aplicación:.....

2. INFORMACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

2.1. ¿La forma como se alimentan en casa, es una costumbre que se ha desarrollado a lo largo de la vida y determina los alimentos que consume diariamente con su familia?

- SI
 NO

¿Por qué?.....
.....

2.2. Una caloría es la unidad de medida que indica la cantidad de energía que un alimento contiene. ¿Cuál de las siguientes opciones considera que es el número de calorías que debe consumir diariamente su hijo (a) de acuerdo a la edad que tiene?

- 1000 a 1600 calorías diarias
 1400 a 2000 calorías diarias
 1600 a 2200 calorías diarias

2.3. Los alimentos que se consumen en su casa en el desayuno, el almuerzo y la merienda tienen las siguientes características:

El tipo de alimentos y la cantidad del plato es igual a la que consumen los demás miembros de la familia.

El tipo de alimentos y la cantidad del plato está de acuerdo a mi edad.

El tipo de alimentos y la cantidad del plato está en función de mis gustos personales

2.4. Del siguiente listado de alimentos, señale los que consume frecuentemente con su familia.

Mantequilla	<input type="checkbox"/>	Fideo	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>
Queso	<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>	Zanahoria	<input type="checkbox"/>
Espinaca	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Huevos	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	Jamón	<input type="checkbox"/>	Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>
Yogur	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>	Banana	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>				

¿Cuáles?.....

2.5. De las siguientes alternativas de alimentos, señale la que normalmente consume en el desayuno con su familia.

Arroz, carne, menestra, jugo

Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan

Papas fritas, pollo, ensalada

Otros

¿Cuáles?.....

2.6. De las siguientes alternativas de alimentos, señale la que con más frecuencia consume en el almuerzo.

Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan

Sopa, arroz, menestra, pescado, ensalada

Ensalada, arroz, un huevo frito

Otros

¿Cuáles?.....

2.7. De las siguientes alternativas de alimentos, señale la que consume frecuentemente con su familia en la merienda.

Ensalada, arroz, un huevo frito

Lácteos, cereal, frutas, huevos, pan

Vegetales cocidos y una porción de carne (pollo, pescado, res o cerdo)

Otros

¿Cuáles?.....

2.8. Del listado de opciones, señale los criterios que toma en cuenta para elegir los alimentos que se consumen en casa.

La calidad de los alimentos

La cantidad de los alimentos

Las costumbres de cada familia

- La ausencia de químicos en los alimentos
- El lugar de donde vienen los alimentos
- El sabor de los alimentos

2.9. Señale el o los problemas de salud que ha padecido su hijo (a) últimamente.

- Problemas de concentración en clases
- Siente fatiga
- Es enfermizo
- Tiene sueño
- Se siente cansado
- Tiene dificultad para aprender
- Ninguna de las anteriores
- Otros

¿Cuáles?.....

2.10.¿Qué factores determina la elección de los alimentos que consumen en su familia?

- Tradiciones alimentarias familiares.
- Gustos personales por cierto grupo de alimentos.
- Medios de difusión masiva (televisión, radio, internet, etc.)
- Influencia de personas cercanas (amigos, vecinos, compañeros de clase).
- Otros

¿Cuáles?.....

3. INFORMACIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

3.1. ¿Cómo considera que la docente del aula de clase de su hijo (a) califica su rendimiento escolar?

- Mediante calificaciones individuales
- A través del progreso alcanzado por cada estudiante, en función de los objetivos educativos propuestos en cada asignatura.
- A través de evaluaciones orales o escritas, en las cuales se evidencian los logros obtenidos por cada estudiante.

3.2. ¿Qué otros factores además de la alimentación, considera que influyen en el rendimiento escolar de su hijo (a)?

- La motivación
- El afecto de los padres y docentes
- Los cuidados que le dan al niño
- La recreación
- Otros

3.3. Los beneficios que obtiene su hijo (a) si practica hábitos alimenticios saludables, en relación a su rendimiento escolar son:

- Crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- Tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- Están mejor protegidos contra las enfermedades.

- Desarrollan de mejor manera sus habilidades de aprendizaje.
- Predisponen su concentración y atención en las clases.
- Otros

¿Cuáles?.....
.....

3.4. ¿Cuál de las siguientes actividades debería realizar el profesor del aula de clase de su hijo (a) para orientarlo en la forma de alimentación?

- Fortalecer el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Elaborar y entregar hojas volantes sobre hábitos alimenticios saludables.
- Motivar a los estudiantes para la práctica de ejercicio físico como una forma de evitar el sedentarismo y obtener un estilo de vida saludable.
- Fomentar el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de sus estudiantes.
- Apoyar el desayuno escolar que brinda la institución.
- Otras

¿Cuáles?.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
LA INVESTIGADORA

Anexo 3



Docente y estudiantes durante el pre test



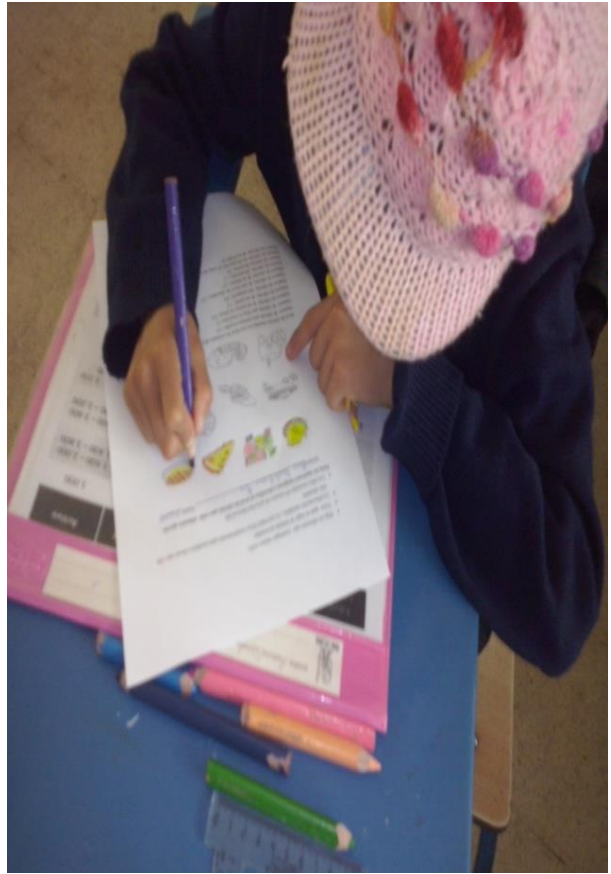
Momento del desayuno escolar



Aplicación de los talleres



Aplicación de los talleres



Aplicación de los talleres



Finalización de los talleres



Aplicación del pos test

ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS DEL SITIO DE INVESTIGACIÓN.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
(SUMMARY).....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
1. HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	7
1.1. Definición.....	7
1.2. La alimentación.....	7
1.2.1. Definición.....	7
1.2.2. Conceptos básicos sobre nutrición.....	8
1.3. Tabla de consumo de calorías al día según la edad.....	9
1.4. Clasificación de los alimentos.....	10
1.5. Alimentos que se deben consumir en el desayuno, almuerzo y merienda.....	12
1.6. Algunos criterios para seleccionar los alimentos que se consumen.....	13
1.7. Factores que determinan el estado de nutrición.....	14

1.8. Factores que afectan la disponibilidad de los alimentos.....	14
1.9. Factores que afectan su consumo.....	15
2. EL RENDIMIENTO ESCOLAR.....	16
2.1. Definición.....	16
2.2. Factores que determinan el rendimiento escolar.....	17
2.2.1. Factor afectivo.....	17
2.2.2. Factor sueño.....	17
2.2.3. Factor alimentación.....	17
2.3. La motivación en el rendimiento escolar.....	18
2.3.1. Definición.....	18
2.3.2. Relación entre la motivación hacia el aprendizaje y el rendimiento escolar.....	18
2.4. Los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar.....	19
2.5. Educación y conocimientos que determinan la conducta alimentaria.....	20
3. EL DIAGNÓSTICO EDUCATIVO COMO MEDIO PARA LA DETERMINACIÓN DE LA SITUACIÓN REAL DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	20
3.1. Definición de diagnóstico.....	20
3.2. Pasos para elaborar el diagnóstico.....	21
3.2.1. Planificación.....	21
3.2.2. Recogida de la información.....	21
3.2.3. Procesamiento de la información.....	22
3.2.4. Conclusiones.....	22
3.2.5. Toma de decisiones.....	22
4. DISEÑO DE ALTERNATIVAS PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.....	22

4.1. El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa.....	22
4.1.1. Definición de taller educativo.....	23
5. APLICACIÓN DE ALTERNATIVAS PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.....	24
5.1. Ejecución del taller educativo.....	24
6. EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TALLER COMO ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN EN LA REALIDAD EDUCATIVA.....	25
6.1. Definición.....	25
6.2. Objetos de la evaluación educativa.....	25
6.3. Objetivos de la evaluación educativa.....	25
6.4. Metodología de evaluación educativa.....	26
6.5. Resultados de la evaluación educativa.....	26
6.6. Utilización de resultados.....	26
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	27
f. RESULTADOS.....	31
g. DISCUSIÓN.....	91
h. CONCLUSIONES.....	95
i. RECOMENDACIONES.....	96
j. BIBLIOGRAFÍA.....	97
k. ANEXOS.....	99
PROYECTO DE TESIS.....	99
a. TEMA.....	100
b. PROBLEMÁTICA.....	101
c. JUSTIFICACIÓN.....	108

d. OBJETIVOS.....	110
e. MARCO TEÓRICO.....	111
2. DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO.....	114
2.1. Los hábitos alimenticios.....	114
2.1.1. Definición.....	114
2.1.2. La alimentación.....	115
2.1.2.1. La nutrición.....	116
2.1.3. Consumo de calorías al día según la edad.....	117
2.1.3.1. Calorías para niños.....	117
2.1.3.1. Calorías para adolescentes.....	118
2.1.3.3. Calorías para adultos.....	118
2.1.3.4. Calorías para personas mayores.....	118
2.1.4. Alimentos nutritivos y saludables.....	119
2.1.5. Clasificación de los alimentos.....	122
2.1.6. Criterios para seleccionar los alimentos que se consumen.....	124
2.1.7. Factores determinantes en la selección de los alimentos.....	125
2.1.7.1. Determinantes biológicos de la elección de alimentos.....	126
a) El hambre y la saciedad.....	126
b) Palatabilidad.....	127
c) Aspectos sensoriales.....	127
2.1.7.2. Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos.....	128
a) Coste y accesibilidad.....	128
b) Educación y conocimientos que determinan la conducta alimentaria.....	129
2.2. Rendimiento escolar.....	130
2.2.1. Definición.....	130

2.2.2. Características del rendimiento escolar.....	133
2.2.3. Factores que determinan el rendimiento escolar.....	133
2.2.3.1. Factor afectivo.....	133
2.2.3.2. Factor sueño.....	134
2.2.3.3. Factor alimentación.....	134
2.2.4. El rendimiento escolar y su relación con los hábitos alimenticios.....	135
2.3. Diagnóstico educativo como medio para la determinación de la situación real del objeto de investigación.....	136
2.3.1. Definición.....	136
2.3.2. Características del diagnóstico pedagógico.....	137
2.3.3. Tipos de diagnóstico educativo.....	138
2.3.4. Elementos del diagnóstico.....	140
2.4. Diseño de alternativas para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el rendimiento escolar en la Educación General Básica.....	146
2.4.1. El taller como estrategia de intervención en la realidad educativa.....	146
2.4.1. Definición de taller educativo.....	146
2.4.3. Objetivos del taller educativo.....	147
2.4.4. Funciones del taller educativo.....	148
2.4.5. Fases del taller educativo.....	149
2.4.5.1. Planificación.....	149
2.4.5.2. Ejecución.....	150
2.4.5.3. Evaluación.....	150
2.5. Aplicación de alternativas para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el rendimiento escolar en la Educación General Básica.....	151
2.5.1. La aplicación del taller como estrategia de intervención educativa.....	151

a) Apertura.....	151
b) Desarrollo.....	152
c) Cierre.....	152
2.6. Evaluación de la efectividad del taller como alternativa de intervención en la realidad educativa.....	153
2.6.1. Definición.....	153
2.6.2. Objetos de la evaluación educativa.....	154
2.6.3. Objetivos de la evaluación educativa.....	155
2.6.4. Metodología de evaluación educativa.....	156
2.6.5. Resultados de la evaluación educativa.....	157
2.6.6. Utilización de resultados.....	157
f. METODOLOGÍA.....	159
g. CRONOGRAMA.....	165
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	167
i. BIBLIOGRAFÍA.....	168
ÍNDICE.....	186