UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD JURIDICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TITULO

"Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/las estudiantes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo y la intervención del Trabajador Social durante el periodo septiembre 2016-noviembre 2017"

TESIS PREVIO A OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

AUTORA:

Mónica Baleria Díaz Calderón

DIRECTORA DE TESIS:

Lic. BEATRIZ AZUCENA HONORES ORTEGA Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR
2018

CERTIFICACIÓN

Lic. Beatriz Azucena Honores Ortega Mg. Sc.

LICENCIADA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA FACULTAD JURDÍCA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado y revisado en todos sus componentes el desarrollo de la Tesis titulada: **"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016- NOVIEMBRE 2017"** , la cual cumple con los requisitos de forma y fondo exigidos por la investigación para la graduación de Licenciada en Trabajo Social, de la Facultad Jurídica Social y Administrativa de la Universidad Nacional de Loja, y en cumplimiento a las disposiciones reglamentarias pertinentes, autorizo su presentación ante el organismo pertinente, y sustentación pública.

.....

Lic. Beatriz Azucena Honores Ortega Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS.

AUTORIA

Yo Mónica Balería Díaz Calderón, Declaro que las ideas, conceptos, criterios, reflexiones y conocimientos contenidos en esta Tesis son de exclusiva Autoría, excepto las transcripciones textuales incorporadas a la misma, las cuales constan con sus respectivos pie de página donde se indica los Autores consultados.

Adicionalmente autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Tesis en el Repositorio Institucional Biblioteca Virtual.

Autora: Mónica Balería Díaz Calderón

Firma:

Cedula: 1105682510

Fecha: agosto de 2018

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Mónica Balería Díaz Calderón, Declaro ser Autora de la Tesis Titulada: **"LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016-NOVIEMBRE 2017"** Requisito para optar el grado de **Licenciada en Trabajo Social,** 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 investigativo en el RDI, y en las redes en 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 21 días del Mes de agosto del 2018 firma la Autora.

Firma:

Autora: Mónica Balería Díaz Calderón

Correo electrónico: domenica.92: vale@ Outlook.com

DATOS COMPLEMENTARIOS

Tribunal de Grado

PRESIDENTA: Dra. Beatriz Carrión Berrú Mg. Sc

VOCAL: Lic. Natalia Irene Zarate Castro Mg. Sc

VOCAL: Dra. Johana Quizhpe Mg. Sc

DEDICATORIA

Esta tesis de grado dedico primeramente a Dios quien me brinda sabiduría, inteligencia y amor, a mi Adorada Madre, María Teresa Calderón Garrido por ser mi apoyo, amiga y ejemplo de vida, digna de una mujer luchadora, a mis Hermanos Ángel Vicente, Sandra Lorena, Karina Vanesa, Celeste Estefanía, Félix Francisco, y a mis hijos Dominica Valentina y Emanuel Sebastián Camacas Díaz quienes son mi motor e inspiración para desarrollar con éxito mi trabajo investigativo y a quienes de una u otra forma contribuyeron con el deseo de superación.

Mónica Balería

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad Jurídica Social y Administrativa, especialmente a la Carrera de Trabajo Social por haberme acogido en sus aulas universitarias y a los docentes quienes mediante orientación y guía impartieron los conocimientos, habilidades y destrezas para el desempeño de mi formación profesional

Al Director Dr. Hugo Abad Muñoz, docentes, estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa Ovidio de Croly quienes me brindaron su predisposición y apertura necesaria para realizar eficientemente cada una de las actividades planteadas.

La Autora

a. Título

“Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/las estudiantes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo y la intervención del Trabajador Social durante el periodo septiembre 2016- noviembre 2017”

b. RESUMEN

El presente trabajo titulado **“Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/las estudiantes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo y la intervención del Trabajador Social durante el periodo septiembre 2016- noviembre 2017”** realizado en la Unidad Educatica Ovidio de Croly del Cantón Catamayo, se baso en el objetivo general que permite Fomentar una adecuada cultura alimentaria mejorando el rendimiento académico en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ovidio de Croly” del Cantón Catamayo y de esta manera establecer los objetivos especificos argumentando teórica y científicamente las nociones y categorias que sustententen el objeto de estudio sobre los habitos alimenticios, rendimiento académico e intervencion del Trabajador Social.

Así mismo determinar causas y consecuencias por las que se da los malos hábitos alimenticios en los estudiantes, para lo cual se diseña una propuesta de Intervención Social desde el enfoque de Trabajo Social con la finalidad de que los estudiantes, padres y madres de familia tomen conciencia sobre cómo llevar una adecuada cultura alimenticia.

El trabajo teòrico y de campo de la presente tesis ha permitido obtener criterios, con fundamentos claros y precisos, de bibliografía muy reconocida que aporta con la verificación de los objetivos planteados y apoyo de las categorías de

análisis como es hábitos alimenticios las cuales hacen referencia a la importancia de alimentarse adecuadamente , Rendimiento Académico, estudiantes y Trabajo Social.

Para el desarrollo del trabajo investigativo se utilizó el método de lo abstracto a lo concreto la cual consta de 6 Faces que permitió obtener información relevante sobre las diversas problemáticas que afectan de manera negativa en el desarrollo integral de los/las estudiantes y así dar alternativas de solución al problema de investigación, con la ayuda de los instrumentos como la ficha de Observación, la encuesta aplicada padres de familia, estudiantes de los 8vos años de Educacion General Basica y de la Entrevista Estructurada a Docentes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly y el Cuaderno de campo el cual facilitò el registro de la información que se realizó durante la investigación.

De acuerdo a los principales Hallazgos obtenidos en la investigación de campo, se busca determinar causas y consecuencias por las que se dan los malos hábitos alimenticios en los Estudiantes. Donde se deja ver que la mala alimentación trae efectos negativos para el rendimiento academico y desarrollo integral del estudiante, donde las principales causas son el poco conocimiento de los padres y madres de familia sobre como brindar un menú nutritivo a sus hijos/as a ello se añade la poca vigilancia y control en los centros educativos con lo concerniente a la venta de alimentos basados en carbohidratos y grasas

saturadas lo cual repercute en su estado tanto físico como mental así mismo genera ansiedad, debilidad, sobrepeso no permitiéndoles poder desenvolverse de manera adecuada dentro de sus actividades cognitivas del estudiante.

Por lo que es de vital importancia llevar un adecuado balance de los nutrientes como: vitaminas, proteínas, minerales, cereales, carbohidratos simples y complejos, hierro y zinc; que permitan estar en óptimas condiciones para él desarrollo satisfactorio de las actividades que fomenten el desarrollo y crecimiento personal.

De acuerdo a los resultados obtenidos se diseño una propuesta de intervención Social desde el enfoque de Trabajo Social con la finalidad de que las autoridades del plantel orienten y concienticen a los estudiantes y padres de familia sobre cómo llevar adecuada cultura alimentaria mejorando el Rendimiento Académico en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo.

ABSTRACT.

The present work entitled "the alimentary habits in the academic performance of the students of the educational unit ovidio de croly of the canton Catamayo and the intervention of the social worker during the period September 2016-November 2017" carried out in the Educational Unit Ovidio de Croly del Cantón Catamayo, was based on the general objective that allows Fomenter an adequate food culture improving the academic performance in the / the students of the 8th years of General Basic Education of the Educational Unit "Ovidio de Croly" of the Canton Catamayo and in this way establish the specific objectives arguing theoretically and scientifically the notions and categories that sustain the object of study on the alimentary habits, academic performance and intervention of the Social Worker.

Also determine the causes and consequences of bad eating habits in students, for which a proposal of Social Intervention is designed from the Social Work approach in order that students, fathers and mothers take conscience on how to carry an adequate food culture.

The theoretical and field work of the present thesis has allowed to obtain criteria, with clear and precise foundations, of highly recognized bibliography that contributes with the verification of the objectives and support of the analysis categories such as eating habits which refer to the importance of eating properly, Academic Performance, students and Social Work.

For the development of the research work, the method of the abstract to the concrete was used, which consists of 6 Faces that allowed obtaining relevant information about the various problems that negatively affect the students' integral development and thus provide alternatives for solution to the research problem, with the help of instruments such as the Observation form, the survey applied to parents, students of the 8th grade of General Education and the Structured Interview to Teachers of the Educational Unit Ovidio de Croly and the Field notebook which facilitated the registration of the information that was made during the investigation.

According to the main findings obtained in the field research, it is sought to determine causes and consequences for which the bad eating habits in the students are given. Where it can be seen that poor nutrition has negative effects on academic performance and integral development of the student, where the main causes are the little knowledge of parents about how to provide a nutritious menu to their children. adds the little vigilance and control in schools with regard to the sale of foods based on carbohydrates and saturated fats which affects their physical and mental state as well as generates anxiety, weakness, overweight not allowing them to function properly within of his cognitive activities of the student.

So it is vital to carry an adequate balance of nutrients such as: vitamins, proteins, minerals, cereals, simple and complex carbohydrates, iron and zinc; that allow to be in optimal conditions for the satisfactory development of the activities that foment the development and personal growth.

According to the results obtained, a proposal of Social intervention was designed from the Social Work approach with the purpose that the authorities of the establishment orientate and educate the students and parents on how to carry a proper food culture improving the Academic Performance in the / Students of the 8th year of Basic General Education of the Educational Unit "Ovidio de Croly" of the Cantón Catamayo.

c. INTRODUCCION

Llevar hábitos alimenticios adecuados es la base para una alimentación sana y una buena calidad de vida, alimentarse de manera balanceada y saber combinar los alimentos es adecuado para el crecimiento y desarrollo en los estudiantes, donde el desayuno es el más importante porque da la energía necesaria para empezar bien el día lo cual permite un mejor rendimiento durante la formación académica del estudiante.

Diferentes autores manifiestan que para que una alimentación sea completa, equilibrada, suficiente y variada es importante llevar hábitos alimenticios adecuados donde se incluye los tres alimentos principales del día que es el desayuno, almuerzo y cena donde estos contengan Cereales: carbohidratos, verduras, frutas y lácteos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales para lograr un buen desempeño académico.

Por ello el presente trabajo de tesis se refiere directamente a los malos hábitos alimenticios que llevan los estudiantes desde los hogares y que estos son complementados de manera negativa en la Institución Educativa, la falta de control e involucramiento de las autoridades del plantel, padres y madres de familia con lo relacionado a la alimentación y el limitado conocimiento sobre la importancia que tiene el consumo de nutrientes vitaminas, minerales, proteínas y sustancias que el cuerpo necesita para estar activos tanto físico como intelectualmente trae perjuicios para él logró del bienestar integral del estudiante

ya que una buena alimentación permite mantenernos sanos y fuertes para un buen rendimiento académico; donde se hace hincapié la importancia que tiene la intervención del Trabajador Social en el ámbito educativo, cuyo accionar seria investigar, capacitar, organizar y orientar a la comunidad Educativa, mejorando de esta manera la calidad de vida y por ende el rendimiento académico de los estudiantes.

En este contexto, la investigación titulada: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016- NOVIEMBRE 2017, Tiene un enfoque eminentemente relacionado a los Hábitos Alimenticios, a lo social y Educativo.

Para un mejor entendimiento el presente trabajó de investigación se lo ha realizado con los siguientes apartados:

- EN EL PRIMER APARTADO, "LA REVISIOÓN DE LITERATURA", lo cual hace hincapié a las tres categorías de análisis que son: Hábitos Alimenticios, Rendimiento Académico e Intervención del Trabajador Social en el ambito Educativo.

- EN EL SEGUNDO APARTADO SE DETALLAN LOS "MATERIALES Y METODOS", utilizados durante la investigación los mismos que ayudaron a explicar y dar alternativas de solución al problema identificado.
- EN EL TERCER APARTADO, LA " DISCUSIÓN DE RESULTADOS", los cuáles permitieron corroborar los diferentes resultados obtenidos en la investigación mediante el análisis cualitativo e interpretación cuantitativa.
- EN EL CUARTO APARTADO, SE ENCUENTRAN LAS "CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES", reflejadas desde la síntesis y análisis del trabajo de campo y la revisión de literatura, que explican las causas y efectos del problema objeto de estudio.

Al final se presenta la Propuesta de Intervención Social dirigida a setenta estudiantes, padres/madres de familia y docentes enfocada al objeto de estudio, mediante el diseño de actividades y estrategias de acción, así mismo se hace constatar la bibliografía y anexos.

d. REVISION DE LITERATURA

Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimentarios tienden a identificarse con patrones conductuales regulares que son observados en alguna especie de interés, y que constan de formas en las cuales sus miembros se procuran el sustento nutritivo, especialmente el tipo de alimento que se ingiere y como se ingiere. (Espinoza & Magaña Gonzales, 2014)

Los hábitos alimentarios son identificados también como conductas de consumir cierto tipo de alimento. Si bien no negamos que tales conductas pueden calificarse como hábitos alimentarios. Es decir un hábito puede ser alimentario aun cuando ocurra en ausencia de alimento, es decir la presencia de alimento no es necesario para que un hábito se califique como alimentario.

Según (Turro, 2000) Estableció tres características básicas del hábito alimentario. La primera es que los hábitos alimentarios son necesariamente adquiridos; con ello hizo referencia a que no están determinados por las características biológicas propias de los organismos, por el contrario están esencialmente determinados por estímulos ambientales. En la segunda señalo que requiere del aprendizaje para adquirir hábitos alimentarios. Donde explica esta característica de la siguiente manera: un polluelo, al salir de su cascaron, picotea el suelo, el cascaron e incluso al aire, dado no tiene ningún referente. No reconoce que es el grano de trigo o de maíz o un grano de arena y su conducta pareciera errática.es así que Nuestra aproximación será fuertemente conceptual y teórica y

por lo tanto muy abstracta y simplificada. Los hábitos alimentarios son identificados como conductas de consumir cierto tipo de alimento.

Así mismo (Pardo, 2012) define a los Hábitos alimenticios como hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Es por ello que para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Permitiendo lograr tener una alimentación balanceada.

Donde menciona que la forma de alimentación adecuada para los jóvenes es de la siguiente manera: -Completa: donde se incluye los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, como: Cereales: tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias. Leguminosas: alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo. Adecuadamente. Agua: para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante. Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante

conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. -Equilibrada: es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales. -Suficiente: esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares. -Variada: es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

Lo más frecuente que se puede observar como mal hábito alimenticio es el no poseer un horario establecido para desayunar, lo cual se ve presente en la mayoría de los jóvenes que muchas de las veces ingieren más de lo necesario y proporciones de alimentos que no poseen ninguna energía para su desarrollo lo cual podría generar un deterioro en su salud.

La influencia familiar que se ejercía en las anteriores etapas sobre la escogencia de los alimentos, en esta ya no sucede. El adolescente es independiente, toma sus propias decisiones en la alimentación, eligiendo en muchos casos comidas rápidas y preparadas, (productos de paquete), omitiendo tiempos de comida, experimentando innumerables dietas.

La elección de comidas rápidas puede obedecer al corto tiempo que se tiene para el consumo de alimentos, a la influencia de sus compañeros, resultando el establecimiento de comida rápida un espacio social. Estos alimentos poseen una baja cantidad de vitaminas, minerales y fibra y un alto contenido de grasa, carbohidratos y sodio. En muchos casos las comidas rápidas son más costosas o representan el mismo valor de un almuerzo, hay que hacer que los adolescentes se den cuenta de esto. Si la decisión es seguir consumiéndolos, que revise las etiquetas (si es un producto de paquete) tratando de escoger los que no tengan un alto contenido en grasas, sodio y persevantes.

Los hábitos alimenticios que adquieren los individuos a lo largo de la vida, muchas de las veces son adoptados de manera equivocada debido a que tienen una obsesiva y equivocada idea de que entre más comida ingieren estarán saludables dejando a un lado la importancia que tiene tanto la cantidad como la calidad de la comida ya que ambas contribuyen al logro de un buen desempeño educativo.

Malos hábitos alimenticios en adolescentes

Para (Supra, 2017) En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa. Todos ellos suelen empezar aproximadamente a los 10 años hasta llegar a cumplir los 20. Sin ese aporte de energía, se podrían originar alteraciones y trastornos de salud, que se pueden prevenir fácilmente con

una alimentación sana, variada y equilibrada, acompañada de un poco de ejercicio físico.

En esta etapa se producen numerosos cambios físicos y psíquicos, y una nutrición adecuada es clave para hacer frente a las necesidades especiales de esta etapa de la vida y prevenir trastornos alimentarios. La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al adolescente en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos.

La Influencia de la sociedad: los amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia. Excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.

Tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas, No practicar ningún deporte, tener una Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etc. También refrescos, golosinas, bollería industrial con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes y un bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures dando Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes

Los malos hábitos alimenticios que tienen los estudiantes hoy en día se debe a una mala combinación de alimentos y el excesivo consumo de grasas saturadas lo cual afecta en su desarrollo, crecimiento, rendimiento y concentración no permitiéndole rendir satisfactoriamente en sus estudios.

Efectos de Hábitos Alimentarios en Escolares y Adolescentes

El informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO "dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas" , publicado en 2003, expreso que en los niños y adolescentes los modos de vida poco saludables, como la ingesta elevada de alimentos ricos en energía y bajos en micro nutrientes, las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas (especialmente saturadas), colesterol y sal, la ingesta insuficiente de fibras y potasio, la falta de ejercicio y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión se asocian con sobrepeso y obesidad, tensión arterial elevada, disminución de la tolerancia a la glucosa y dislepemia.

Para (Supra, 2017) La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos.

Se debe destacar actualmente, que debido a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia, como por ejemplo: Excluir el desayuno el mismo que tiene una gran importancia porque le

proporciona la energía y los nutrientes necesarios para realizar sus actividades diarias de manera satisfactoria.

Los efectos que trae llevar malos hábitos alimenticios en los estudiantes o adolescentes son problemas de salud como sobrepeso, diabetes e incluso anemia debido al excesivo consumo de alimentos poco nutritivos y con una elevada carga de grasa, colesterol e insuficiente fibra y potasio y a una deficiente actividad física situación que repercute en el desenvolvimiento académico del estudiante.

TIPOS DE HABITOS ALIMENTICIOS

Duran, C. (2007) "Considera 3 tipos de hábitos alimentarios: medidas higiénicas, vínculo afectivo de la madre y los horarios.

- Hábito de higiene bucal.
- Hábito del baño diario y lavado de manos.
- Hábito del consumo de alimentos.

HABITO DE HIGIENE BUCAL

Aristóbulo, et al. (s.f. para 1) Indica que es importante que los adultos modelen y apoyen al niño y a la niña en la práctica de un correcto cepillado dental, la que debe practicarse al levantarse, después de las comidas y meriendas y al acostarse, utilizando para ello pasta dental que contenga flúor, sugiere los siguientes pasos para una adecuada práctica:

a) Utilizar poca cantidad de crema dental.

b) No mojar el cepillo antes de cepillarse.

c) Enjuáguese la boca antes de iniciar el cepillado.

d) Los movimientos deberán hacerse en forma de barrido; de arriba hacia abajo en el maxilar superior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior.

e) El cepillo deberá colocarse a nivel de las encías produciendo un movimiento vibratorio antes de iniciar el barrido.

f) Realizar el cepillado en forma ordenada y por zonas, limpiando todas las áreas del diente.

g) Lavar el cepillo con agua limpia, sacudirlo y guardarlo en un lugar no contaminado.

HABITO DEL BAÑO DIARIO Y LAVADO DE MANOS

Aristóbulo, et al (s.f. para 1) Señala que es importante que los adultos modelen en la práctica de un correcto lavado de manos, pasos para su adecuada práctica:

- Abrir cuidadosamente la llave del agua.
- Mojarse las manos con agua, desde las muñecas hasta la puntas de los dedos, haciendo un uso racional del agua y las instalaciones.
- Enjabonarse bien las manos y las uñas.
- Restregarse las manos, especialmente entre los dedos.
- Usar un cepillo para las uñas.

- Enjuagarse con agua limpia, dejando que el agua corra desde las muñecas hasta los dedos.
- Secarse las manos con un paño limpio o toalla y cerrar con cuidado la llave del agua

HABITOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

La Asociación “5 al Día” en su promoción para el consumo de Frutas y Hortalizas nos dice que “La alimentación es el acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir.

La alimentación, es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Por lo tanto, podemos decir que nuestro organismo necesita de alimentos diarios y adecuados para su buen funcionamiento, no solo a nivel de nuestro cuerpo sino de nuestra mente.

NECESIDADES NUTRICIONALES EN LOS ADOLESCENTES

Un aumento súbito en el apetito, aproximadamente a los diez años de edad en niñas y doce en niños, indica el crecimiento repentino de la pubertad. ¿Qué tan

grande es el aumento súbito? Digamos que mamá y papá desean aceitar las bisagras de la puerta del refrigerador y comenzar a almacenar unas cuantas provisiones de sus refrigerios favoritos debajo de la cama.

Las calorías son la medida que se utiliza para expresar la energía que proporcionan los alimentos. El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.

- Los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día
- Las niñas necesitan cerca de 2.200 caloría al día

Por lo regular, el apetito voraz comienza a disminuir una vez que el niño deja de crecer, aunque no es así en todos los casos. Los niños grandes y altos que practican actividades físicas necesitarán grandes cantidades de energía en la última etapa de la adolescencia. Durante las etapas media y final de la adolescencia, las niñas ingieren aproximadamente 25 por ciento menos calorías diarias que los niños; por consiguiente, son más propensas a tener deficiencia de vitaminas y minerales.

Nutrientes

Los nutrientes, proteínas, carbohidratos y grasas en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo. Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía. Y La grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo.

Proteínas

De los tres nutrientes, lo que menos nos preocupa es la proteína. No porque no sea importante; el 50% de nuestro peso corporal está formado de proteínas, sino porque los adolescentes en Estados Unidos obtienen el doble de proteínas que necesitan.

A continuación algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen más proteínas:

- Carne de res, Pollo, Pavo, Cerdo, Pescado, Huevos, Queso, Carbohidratos

Los carbohidratos, que se encuentran en almidones y azúcares se convierten en el principal combustible del cuerpo: azúcar simple glucosa. Sin embargo, no todos los carbohidratos se crean igual. En las comidas planificadas, queremos incluir alimentos con carbohidratos complejos y limitar los carbohidratos simples. Los carbohidratos complejos proporcionan energía continua; es por eso que se con frecuencia observa a maratonistas y otros atletas consumiendo grandes cantidades de pasta antes de competir. Adicionalmente, muchos almidones también proporcionan fibra y diversos nutrientes. Realmente son alimentos sustanciosos: pero bajos en grasa.

- La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.
- Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

GRASA EN LA DIETA

Los expertos en nutrición recomiendan que la grasa no conforme más del 30 por ciento de la dieta. La grasa proporciona energía y ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K. Pero estos beneficios deben considerarse junto a los muchos efectos secundarios a la salud. Un adolescente que recurra a una dieta rica en grasas aumentará de peso, aunque sea físicamente activo. Se requiere un entrenamiento digno de un atleta olímpico para quemar el exceso de calorías de grasa todos los días.

Los alimentos grasos contienen colesterol, una sustancia cerosa que puede obstruir una arteria y finalmente, endurecerla. El peligro de la arteriosclerosis es que la obstrucción afectará uno de los vasos sanguíneos que se conducen hacia el corazón o al cerebro, ocasionando un infarto o derrame cerebral. Aunque estas circunstancias que representan un peligro para la vida por lo general se presentan hasta en la vida adulta, el momento para iniciar a practicar la prevención es ahora, al reducir la cantidad de grasa en la dieta de su familia.

La grasa en la dieta consta de tres tipos que varían en distintas proporciones:

- Grasa mono insaturada, el tipo más sano, se encuentra en las aceitunas y el aceite de oliva; el maní, el aceite de maní y la mantequilla de maní; el anacardo, las nueces y el aceite de nuez y de canola.
- Grasa poli insaturada, se encuentra en los aceites de maíz, cártamo, girasol, soya, semilla de algodón y semilla de sésamo.
- Grasa saturada, el tipo más cargado de colesterol de los tres, se encuentra en los productos lácteos y la carne tales como la carne de res, cerdo,

cordero, mantequilla, queso, crema, yemas de huevo, aceite de coco y aceite de palma.

Su familia debe restringir la ingesta de grasa saturada a no más del 10 % del total de calorías diarias. El otro 20 % de las calorías de las grasas en la dieta deben venir de dos tipos de grasas insaturadas, las cuales se encuentran principalmente en los aceites vegetales.

Si su familia consume muchos alimentos empacados y procesados, debe hacerse al hábito de leer las etiquetas con la información nutricional. Podría sorprenderle la cantidad de grasa, sin mencionar azúcar y sal (sodio), que contienen los alimentos que consume diariamente. Además, es posible que casi todos los productos empacados que contienen grasa contengan grasa parcialmente hidrogenada ya que tienen una vida útil más larga.

Vitaminas y minerales

Una dieta completa basada en los lineamientos de USDA proporcionará las cantidades suficientes de todas las vitaminas y minerales esenciales. Los adolescentes tienden a no cubrir sus cuotas diarias de calcio, hierro y cinc.

A menos que un examen de sangre o pruebas del pediatra revelen una deficiencia específica, es preferible obtener los nutrientes de los alimentos en lugar de consumir suplementos dietéticos.

Consecuencias de llevar Malos Hábitos Alimenticios

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves:

Por lo que (Salud y Nutricion, 2014) habla que si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar sobrepeso y la obesidad.

SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Una de las primeras consecuencias de unos malos hábitos alimenticios, y por lo tanto que se nota fácilmente, es el sobrepeso y la obesidad. Estos dos problemas que afectan al peso son quizás los más notables en alguien que come demasiado o que solo come comida poco saludable y que, además, hace poco ejercicio.

Tanto el sobrepeso como la obesidad se producen por diversos motivos, pero cometer errores a la hora de elegir la comida es el más común. Podemos pensar que un poco de peso extra no es algo tan grave, pero en realidad si lo es y cuanto más exceso de peso tengamos peor para nuestra salud.

Cuando pesamos más de lo que deberíamos según nuestro cuerpo, además del impacto estético, nos afecta seriamente a la salud ya que empezamos a sentirnos cansados constantemente, nos cuesta respirar bien y no conseguimos dormir y descansar correctamente, entre otros problemas que se desencadenan a

raíz del peso excesivo. En los casos graves de obesidad, además, se dan enfermedades secundarias como la diabetes u otras que pueden afectar a diversos órganos, provocando serios problemas de salud que a veces son irreversibles. Estos problemas de peso solo son una de las sorprendentes consecuencias de llevar una vida sedentaria.

PROBLEMAS EN EL CORAZÓN

Otra de las graves consecuencias de unos malos hábitos alimenticios son los problemas en el corazón y el sistema circulatorio. Cuando comemos en exceso o abusamos de alimentos con nutrientes y componentes poco recomendables para nuestra salud, como por ejemplo los azúcares y las grasas saturadas, estamos favoreciendo que aparezcan enfermedades como el aumento del colesterol malo, la diabetes de tipo 2 y la hipertensión.

Mientras que la (Fundacion UNAM, 2014), manifiesta que los malos hábitos alimenticios se dan debido se come en exceso y pasan por alto las comidas, la mayoría de las veces no se perciben de manera consciente las malas costumbres alimenticias, detectarlas para cambiarlas puede mejorar la salud y la vida y con ello habría una mejora dentro del desarrollo del individuo.

Estos son algunos de los malos hábitos que debemos evitar:

1. Saltarse el desayuno. Nunca hay que prescindirlo, el cuerpo necesita tener un buen nivel de glucosa para realizar las labores del día. Después de haber pasado 6 o 10 horas sin alimento se recomienda tomar un desayuno nutritivo y

saludable conformado por granos, fruta y lácteos. Tomar alimentos azucarados solo da energía de manera transitoria y no saciar el hambre por lo que se sentirán ganas de volver a comer y se ganará peso.

2. Chatarra para calmar el hambre. No cumplir con los horarios de comida origina hambre, por consecuencia se tiene la necesidad de alimentarse con cualquier cosa sin importar la hora o la calidad de lo que se come, generalmente se cae en el error de tomar alimentos procesados y comidas rápidas, la conocida comida chatarra, dejando de lado el consumo de frutas naturales, verduras y hortalizas frescas.

3. Tomar refrescos en vez de agua. Estas bebidas contienen muchos edulcorantes como la fructuosa, aunque sean light, sus efectos no son buenos dado que suelen ser gaseosos y beberlos diariamente puede generar diabetes tipo 2.

4. Consumir bebidas alcohólicas. El exceso de este tipo de bebidas puede ocasionar varios problemas de salud, además, su alto contenido calórico puede incrementar rápidamente el peso corporal.

5. No tener una dieta variada. Una alimentación saludable debe estar integrada por toda clase de alimentos que abarquen desde verduras, frutas hasta carnes y lácteos, entre otros. No se debe abusar de ciertos alimentos ni prescindir de otros.

Existen otros malos hábitos como consumir comidas y bebidas light pensando que de esta manera no se subirá de peso y se pueden tomar indiscriminadamente, que el pan integral engorda menos que el pan blanco, aunque los dos poseen la misma cantidad de calorías y lo único que cambia es la fibra que contienen.

Lo que hay que entender es que una mala nutrición es ocasionada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta, y el riesgo de malnutrición se corre si la cantidad de energía y/o nutrientes de la dieta no satisface sus necesidades nutricionales por tener malos hábitos alimenticios.

Los malos hábitos alimenticios son la principal causa de enfermedades crónicas como afecciones cardiovasculares, obesidad, diabetes, patologías del sistema digestivo, cálculos de vesícula, reflujo esofogástrico, caries, y distintos tipos de cánceres como el de colon, páncreas, y los relacionados con hormonas como el de mama y el de endometrio.

Comer mejor no implica comer poco, pasar hambre o dejar de disfrutar de la comida, es guardar el equilibrio, evitando malos hábitos alimenticios para llevar una vida sana y cuidar de la salud.

Las consecuencias de llevar malos hábitos alimenticios son muchos pero entre ellos se puede presentar un diagnóstico clínico como el sobrepeso, la obesidad y problemas cardiacos los cuales afectan directamente al individuo no

permitiéndole desenvolverse de manera satisfactoria tanto en el ámbito educativo como social.

Alimentación

En cuanto (López & Suarez, 2002), habla que la alimentación desde el punto de vista de la nutrición y con respecto al individuo debe distinguir una etapa intrínseca y por lo tanto se extiende desde la descripción hasta la absorción de los primeros nutritivos.

La Etapa Extrínseca: comprende la prescripción y la realización. La presentación se hace por medio de una indicación denominada formula sintética. Y en la Etapa intrínseca: comprende la digestión por medio de la cual los nutrientes son hidrolizados a sus unidades estructurales y la absorción, que es el proceso por el cual los nutrientes son captados por la mucosa del aparato digestivo.

Mientras que (Pardo, 2012) manifiesta que como se puede apreciar, la alimentación y la nutrición han estado presentes en todo momento. La alimentación se puede definir como "un proceso voluntario atravesó del cual obtenemos los nutrientes que hacen posible cubrir los requerimientos de nuestro organismo" (Magem, 2006). Refiere que la alimentación Es voluntaria y consistente en la medida en que se es libre para consumir uno u otro alimento; por ejemplo, los hombres pueden escoger libremente entre diferentes alimento, y existen personas que consumen exclusivamente productos vegetales, cereales,

frutos secos y leguminosas, evitando el consumo de cualquier tipo de carnes o productos derivados de los animales. Estas personas se denominan vegetarianos.

La alimentación es también educable. Dependiendo de la cultura o el ámbito familiar, se hereda una serie de hábitos alimentarios. De esta manera, en algunas culturas el consumo de carne de cerdo es prohibido, mientras que en otras culturas se consume escorpión, carne de perro y hasta huevos de higuana.

La alimentación puede estar condicionada por la disponibilidad de los alimentos, el poder adquisitivo de las personas, cualquier situación fisiológica especial (por ejemplo, el embarazo), la edad, el género y antropometría de cada persona.

La alimentación adecuada es muy importante para el ser Humano porque permite que el individuo asimile y absorba de mejor manera todos los nutrientes que necesita para estar en óptimas condiciones.

La Alimentación en el Adolescente

La adolescencia es un periodo de cambios biológicos rápidos, que se exterioriza por una intensificación del crecimiento y desarrollo que lleva a una duplicación de la masa corporal y por el comienzo de la diferencia sexual que va a convertirlo en un individuo maduro capaz de reproducirse. Se inicia entre los doce y quince años en los niños y entre los once y catorce en las niñas, constando de un periodo de crecimiento rápido que dura entre dos y cuatro años el que sigue un enlentecimiento progresivo, hasta su determinación.

Las necesidades nutritivas están lógicamente elevadas en estos años, con altos requerimientos caloricoproteicos, mayores que en cualquier otra etapa de la vida, habiendo correlación entre el grado de desarrollo físico y un adecuado aporte alimenticio. Corrientemente existe un gran apetito entre los adolescentes, lo que en algunas ocasiones les puede hacer ingerir raciones hipercalóricos, que si no son compensadas por una adecuada actividad física pueden producir sobrepeso. En estas edades el consumo calórico es apreciablemente mayor para el varón que parea la hembra, por lo que los cálculos se hacen sobre tablas diferentes, siendo necesario recalcar que el peso es sumamente variable, pues esta función de estatura alcanzada y de su complexión o grado de desarrollo. El cálculo aproximado de las necesidades alimenticias puede deducirse de la siguiente formula. (Picasso, 2008).

Varones

13 años = 66 calorías por kilogramo de peso y día

15 años = 55 calorías por kilogramo de peso y día

17 años = 50 calorías por kilogramo de peso y día

19 años = 45 calorías por kilogramo de peso y día

Lo que vendría a representar, para pesos normales

13 años (42 Kg) = 2.772 calorías

15 años (54 Kg) = 2.970 calorías

17 años (62 Kg) = 3.100 calorías

19 años = 3.015 calorías

Todo ello para adolescentes sometidos am la actividad física propia de esa edad. Recordar que el adulto sometido a un trabajo medio u ordinario debe recibir 40 calorías por kilómetro de peso y día.

Hembras

13 años = 53 calorías por kilogramo de peso y día

15 años = 50 calorías por kilogramo de peso y día

17 años = 43 calorías por kilogramo de peso y día

19 años = 40 calorías por kilogramo de peso y día

Lo que viene a representar para pesos normales

13 años (45 Kg) = 2.385 calorías

15 años (50 Kg) = 2.500 calorías

17 años (54 Kg) = 3.322Calorías

19 años (56 Kg) = 3.240 calorías

Estos valores calóricos son muy aproximados a los recomendados por la FAO – OMS Y EL NCR.

Llevar malos hábitos alimenticios es perjudicial para la salud una mala alimentación, con exceso de grasas saturadas, sal, azúcar y la forma de cocinar ciertos alimentos (frituras y rebozados) se asocian a algunas enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 2,7 millones de personas fallecen al año por una mala alimentación, por un bajo consumo de frutas y

verduras. Provocando un sin número de enfermedades en los adolescentes ya que ellos son los que se ven afectados directamente por dicho factor entre ellas tenemos: Diabetes, Cáncer, Sobrepeso y obesidad.

Es así que (Miguel Sanz, Monasterio Corral, & Pavón Belinchon, 2004) dice Una alimentación variada y saludable debe incluir los siguientes grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, grasas saludables, lácteas, carnes y pescados, huevos y azúcar. Una combinación de estos alimentos nos aportará los nutrientes necesarios para llevar una alimentación saludable. Debemos mantener un equilibrio para que el consumo excesivo de un alimento no sustituya a otro necesario. Por otro lado en una alimentación saludable se debe moderar las cantidades consumidas para no pasarnos y mantener así un peso adecuado, evitando de esta forma problemas de sobrepeso y obesidad.

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales.

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el

ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta.

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. Además, hay que tener en cuenta la actividad física y un estilo de vida saludable, o bien la existencia de hábitos perjudiciales, como el tabaco y el consumo de alcohol, entre otros.

Las referencias más utilizadas para valorar las necesidades nutricionales han sido las publicadas por la Nacional Academia of Sienes norteamericana desde 1941 como RDA (ingestas dietéticas recomendadas), aludiendo a las cantidades suficientes para evitar la aparición de enfermedades carenciales en la práctica totalidad de personas sanas, la última de las cuales apareció en 1989. Desde entonces, se han ido publicando en forma de DRI, o ingesta dietética de referencia, que incluye un concepto más amplio de mejorar la calidad de vida, el riesgo y prevención de las enfermedades crónicas, y el límite máximo tolerable. Dichas recomendaciones se han ido evaluando científicamente y con periodicidad. Los requerimientos son únicos para niños hasta los 11 años, y diferentes por sexos a partir de esa edad. Las DRI en este grupo de edad pueden consultarse en la página www.nap.edu, aunque los principales nutrientes están representados en la Tabla I. En cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y

mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones. Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal).

En relación con la ingesta de grasa, sirven para esta edad las recomendaciones generales de una dieta saludable: – La grasa total representará el 30% del calor total. Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total. La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día. No existen unas recomendaciones específicas de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, aunque una alimentación variada y equilibrada suele aportar cantidades suficientes de los mismos.

Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico. Se aconseja que este aporte sea en su mayoría en forma de carbohidratos complejos, aportados con los cereales, frutas y vegetales, que constituyen además una importante fuente de fibra. La recomendación de esta última es de 0,5 g/kg de peso, aunque puede utilizarse una fórmula más práctica, que es la edad en años más 5.

En este grupo de edad las necesidades de vitaminas aumentan respecto a otras etapas de la infancia, debido al crecimiento acelerado y al aumento de los requerimientos de energía. Necesitan un aumento del aporte de tiamina, riboflavina y niacina, que participan en la obtención de energía a partir de los macronutrientes.

Las vitamina B6 y el ácido fólico son necesarias para la síntesis de ADN y ARN, y las vitaminas A, C y E participan en la función y estructura celular. Las necesidades de minerales también están aumentadas en la adolescencia, sobre todo las de hierro, cinc y calcio, no cubriéndose con la dieta en algunas ocasiones. Existe una mayor demanda de hierro debido al incremento de masa magra y volumen sanguíneo, y la ferropenia es el déficit nutricional más frecuente a esta edad. La padecen entre un 10-15% de adolescentes, siendo más frecuente en deportistas, y en general en mujeres con pérdidas menstruales abundantes. En ellas habría que aconsejar alimentos ricos en hierro y un aporte adecuado de vitamina C, que aumenta la absorción de hierro.

En las últimas DRI publicadas para calcio, fósforo y magnesio, se aconseja como ingesta adecuada en este grupo de edad, 1.300 mg/día de calcio (el contenido aproximado de 1 litro de leche y/o derivados), de ahí que se aconseje tomar 3/4 a 1 litro de lácteos al día, cantidad que un elevado porcentaje de adolescentes no llegan a alcanzar. Una dieta variada y equilibrada, con el aporte calórico total recomendado, es la mejor garantía para la ingesta correcta de otros minerales tales como el cinc, magnesio, cobre, cromo, fósforo y selenio.

A través de una alimentación rica en nutrientes, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasa naturales contribuye a que el estudiante pueda estar en óptimas condiciones tanto físicamente como mentalmente, por tanto de esta manera se podría evitar problemas educativos y enfermedades relacionadas con la inadecuada forma de alimentarse.

Conducta Alimentaria y Hábitos Alimentarios en Escolares y Adolescentes

Para (Gil, 2008) Al ingresar al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar. Se trata de un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte.

A medida que los niños van creciendo se incrementan tanto las fuentes de alimentos como la influencia sobre la conducta alimentaria. Muchos niños, debido al horario de trabajo de sus padres, están solos en sus hogares y deben prepararse su propia comida. En la adolescencia temprana la presión del entorno comienza a imponerse por sobre la autoridad de los padres y es cuando entonces los chicos pueden iniciar dietas de moda. Muchas de las comidas/o colaciones son consumidas fuera del hogar y, con frecuencia, sin supervisión alguna (en escuelas, casas de amigos, eventos sociales, etc.)

A lo anterior se suma la creciente preocupación por la imagen corporal que suele comenzar en la adolescencia. Un trabajo de revisión realizado en España expone que casi todos los estudios epistemológicos chequeados constatan que el 90%-95% de los sujetos afectados de algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria (TCA) son mujeres adolescentes.

Los factores de riesgo de los trastornos de conducta alimentaria (TCA) más determinantes son los socioculturales (específicos de las culturas de las sociedades occidentales desarrolladas), que incluyan la sobre valoración que se hace del aspecto físico, la modificación de los hábitos alimentarios, la pérdida de

identidad familiar y la acción nociva de los medios de comunicación. Durante la adolescencia los chicos comienzan a independizarse de las decisiones de sus padres y comienzan a elegir y comprar los alimentos.

En cuanto (David, 2012) Los problemas nutricionales de los adolescentes derivan de hábitos alimentarios inadecuados como pueden ser regularidad en la comida, consumo frecuente de productos de preparación rápida o de alto consumo de alcohol, también derivan de trastornos de la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan en esta etapa.

Estos problemas de mala nutrición aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición o anemia. El no saber alimentarnos nos afecta y nos corta nuestra expectativa de vida. La obesidad infantil y del adulto la diabetes la hipertensión, la desnutrición infantil, la anemia nutricional, hiperlipidemias, y muchas enfermedades más están relacionadas con el no saber alimentarnos y con nuestro estilo de vida insano.

En el desarrollo o crecimiento del niño/as existen diferentes cambios; por lo que es necesario una alimentación adecuada que brinde los nutrientes necesarios para su bienestar por lo tanto la presencia de los padres es importante para lograr una debida atención en el cuidado y crianza de sus hijos/as.

Alimentación y Nutrición en la edad Escolar

Para (M, Gordillo S, & Camacho R, 2012), El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordada desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres

alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite Al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Los padres/madres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

Mientras tanto (Alvares, 2012) menciona que La alimentación y la nutrición, así como los estímulos que recibe el niño incluso desde antes de nacer, van a depender en gran medida del ambiente social del hogar, para el logro de un adecuado desarrollo de su Sistema Nervioso Central y por lo tanto, del aprendizaje en el que también influye el estado de salud del estudiante, lo cual incluye el nivel de desarrollo de la visión, la audición, el estado nutricional, etc.

La alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico e intelectual y constituye un factor ambiental de primera importancia al crear unos hábitos alimentarios, los cuales a su vez, son inseparables del desarrollo psicosocial. Un ambiente desfavorable, al igual que una alimentación inadecuada pueden impedir que un individuo colme su potencial energético, lo cual no solo incide negativamente sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre la capacidad del rendimiento escolar, sobre el desarrollo intelectual y más tarde en los niveles de productividad del trabajo.

Las vitaminas y minerales mejoran la concentración, seguir una nutrición adecuada permite mantener la integridad funcional y estructural de nuestras

neuronas. Y es que al comer, aportamos glucosa a nuestro organismo, la cual se obtiene a través de un adecuado aporte de hidratos de carbono y luego puede ser utilizada por las neuronas.

Por este motivo, se debe vigilar que la alimentación sea adecuada. Proponemos a continuación cómo debe ser la nutrición para el estudiante.

Se deben consumir alimentos ricos en vitaminas (especialmente vitamina E, vitamina B1, B3 y B12), así como en minerales (como el magnesio, el hierro y el zinc), nutrientes que encontramos en los cereales enteros e integrales, legumbres, vegetales de hoja verde, lácteos, pescado, carne, huevo, etc. Realizar un desayuno completo, ya que de esta manera nuestro cerebro podrá recibir la glucosa necesaria para su correcto funcionamiento a lo largo del día (especialmente por la mañana, que generalmente suelen ser las horas de estudio).

Distribuir la alimentación realizando 4 a 6 comidas. De esta forma aportamos al cerebro regularmente glucosa. Dormir la cantidad de horas necesarias es vital para poder rendir adecuadamente. Realiza actividad física, y trata siempre de mantenerte activo/a, alejándote del sedentarismo.

La alimentación y la nutrición son dos procesos muy importantes para los estudiantes para logar un buen desempeño académico, permitiendo adquirir alimentos necesarios los mismos que brinden energía y vitalidad, logrando de esta manera un adecuado desenvolvimiento en las actividades académicas.

Características de la Edad Escolar Preescolar y Adolescencia

La adolescencia comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina al finalizar el crecimiento.

El hecho físico fundamental que ocurre a esta edad es la aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal conocido como "estirón puberal". Estos hechos ocurren más pronto en las niñas coincidiendo casi con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, mientras que en los varones empieza cuando la pubertad esta ya avanzada. Comienza su máxima expresión aproximadamente a los 12 años en las niñas y los 14 en los niños y su importancia es tal, que en este corto espacio de tiempo se produce el 20% de crecimiento en longitud total y se duplica la masa corporal.

Además en el estirón puberal se producen cambios en la composición del organismo que van a tener marcadas diferencias sexuales. En los varones el tejido no graso, sobre todo músculo y hueso, aumenta el doble que en las chicas, mientras estas acumulan mayor cantidad de grasa. Esto dará lugar a unos diferentes requerimientos nutricionales durante la adolescencia, mayores en los varones que en las niñas, puesto que el tejido metabólicamente más activo es el no graso. Otra circunstancia clave en esta edad son los cambios psicológicos que van unidos a los grandes cambios físicos que ha experimentado y que le conducen a una situación de seguridad y de intensa valoración de su imagen corporal.

Todos estos factores influyen en la actitud del adolescente frente a los hábitos dietéticos. Es una etapa de riesgo nutricional, puesto que la adopción de

una dieta inadecuada en este momento del desarrollo puede influir negativamente sobre el crecimiento.

Una de las alteraciones más frecuentes de los hábitos alimentarios son las irregularidades en el patrón de las comidas. Algunos adolescentes omiten algunas de ellas, sobre todo el desayuno, mientras durante el día tienden a abusar del picoteo de comidas de preparación rápida de alto valor calórico a expensas del elevado contenido en grasas. Este comportamiento no suele crear importantes problemas nutricionales pero hay que vigilar la proporción de la grasa ingerida. La exageración de este tipo de comportamiento se pude observar en dos trastornos graves de la conducta alimentaria de base psiquiátrica, como son la anorexia nerviosa y la bulimia, de elevada prevalencia en estas edades. (Lesteingi, 2008).

Así mismo (Supra, Nutrición en adolescentes, 2017) En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa. Todos ellos suelen empezar aproximadamente a los 10 años hasta llegar a cumplir los 20.

Sin ese aporte de energía, se podrían originar alteraciones y trastornos de salud, que se pueden prevenir fácilmente con una alimentación sana, variada y equilibrada, acompañada de un poco de ejercicio físico.

Características de la adolescencia

En términos generales podemos dividir la adolescencia en dos etapas:

Desde los 10 a los 13 años (primera fase).

Desde los 14 a los 18 años (segunda fase).

Se trata de un periodo bastante complicado, debido a la rapidez con la que se producen los cambios físicos, psicológicos y emocionales, por lo que hay que tener un especial cuidado desde el punto de vista nutricional.

Llevar una alimentación adecuada es tan vital que, si no se consigue, puede acarrear diversos problemas como un mal desarrollo físico, o enfermedades como anorexia o bulimia nerviosa.

Por ello es fundamental saber orientar al adolescente sobre los buenos hábitos alimenticios, así como explicarle qué debe comer y cuántas comidas puede realizar a lo largo del día. También hay que tener en cuenta que es difícil determinar una única dieta ideal para todos los adolescentes, ya que las necesidades reales de cada persona dependen de muchos factores como: Edad, Sexo, Práctica de ejercicio, Esfuerzo intelectual que realicen, Cambios en la pubertad, Estirón puberal.

Nos referimos al aumento de velocidad en los cambios físicos. El estirón que se da en la adolescencia es importante para la talla final, ya que en este período se adquiere del 40 al 50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta, y hasta el 50% de la masa esquelética.

Cambios en la anatomía

En concreto, la distribución de grasa en el cuerpo. La distribución de la grasa corporal es diferente, dependiendo del sexo. En los chicos se incrementa el tejido no graso, es decir, esqueleto y músculo. Las chicas acumulan sobre todo una mayor cantidad de grasa, en diferentes zonas del cuerpo.

Los cambios desarrollados no son constantes, sino que varían según la persona, originando distintas necesidades nutricionales, no relacionadas con la edad real del individuo, sino con la demanda particular de cada uno, dándose en mayor medida en los chicos que en las chicas.

Los cambios que se dan en la adolescencia son tanto físicos, psicológicos como emocionales es así que ha esta edad hay que tener mayor cuidado desde el punto de vista nutricional ya que llevar adecuados hábitos alimenticios ayuda a que el estudiante pueda desenvolverse de manera óptima en las actividades o trabajos académicos.

Trastornos Alimenticios en los Adolescentes

Para (Thompson, Manore, & Vaughan, 2008), durante los últimos 20 años, la gran variedad de alimentos y el nuevo estilo de vida han cambiado tan drásticamente que resulta difícil describir "la conducta alimentaria normal". Un trastorno alimenticio es un enfoque en la comida y el peso que ocasiona que una persona se vaya a los extremos cuando se trata de los alimentos y de comer. Tres

de los trastornos alimenticios más comunes son el trastorno alimenticio de atracones, la bulimia y anorexia.

Los trastornos alimenticios con frecuencia se desarrollan durante la etapa de la adolescencia o a inicios de la edad adulta. Son más comunes entre las adolescentes pero puede afectar a los muchachos también. Estos pueden ser muy estresantes y dañinos para el bienestar general de un adolescente. Los efectos sociales incluyen baja autoestima y aislamiento. Los trastornos alimenticios pueden provocar graves problemas de salud que pueden convertirse en una amenaza para la vida.

Cuáles son los indicios de un trastorno alimenticio

No es inusual que los adolescentes cambien sus hábitos alimenticios de vez en cuando. Algunos adolescentes experimentan con un estilo alimenticio diferente (por ejemplo, una dieta vegetariana) o inician una dieta para bajar de peso. Ellos ocasionalmente pueden omitir alguna comida. Con frecuencia, estos cambios pasan rápidamente. Observe el comportamiento de su adolescente y los patrones alimenticios atentamente para que pueda ver la diferencia entre dieta ocasional y un trastorno alimenticio.

Existen varios indicios y síntomas diferentes de los trastornos alimenticios. Algunas veces son obvios, pero no siempre. Con frecuencia, una persona se esforzará por ocultar un trastorno alimenticio.

El siguiente cuadro enumera algunos indicios y síntomas del trastorno alimenticio de atracones, la bulimia y anorexia. Si observa alguno de estos indicios y síntomas, hable con el médico de su adolescente. Él o ella pueden ayudar a evaluar los síntomas específicos de su adolescente y recomendarle la mejor manera de ayudarlo.

Señales y síntomas de los trastornos alimenticios comunes

Trastorno alimenticio de atracones

Comer grandes cantidades de alimentos en poco tiempo, Comer aun cuando no tiene hambre, Comer hasta el punto de sentirse incómodo, Sacar a escondidas los alimentos, Ocultar la comida, Comer solo, Comer normalmente durante los tiempos de comida y luego comer grandes cantidades de comida cuando otros no están cerca, Sentirse disgustado, deprimido o culpable después de comer grandes cantidades de alimentos.

Bulimia

Sacar a escondidas los alimentos

Esconder los recipientes vacíos de comida

Omitir las comidas o comer solo pequeñas porciones

Evitar comer con otras personas

Vomitar después de comer

Tomar diuréticos o laxantes

Ayunar (no comer por un tiempo)

Hacer ejercicio en exceso

Anorexia

Ser muy delgado

Sensación de sobrepeso a pesar de ser muy delgado

Tener miedo de subir de peso

Obsesionarse con la comida

Contar las calorías, los carbohidratos y gramos de grasa constantemente

Crear “rituales de comida” (por ejemplo, masticar cada bocado cierta cantidad de veces)

Hacer ejercicio en exceso

Tomar pastillas, diuréticos o laxantes

Las adolescentes no tienen sus períodos o tienen períodos irregulares

Sensación de frío todo el tiempo

Usar ropa holgada para ocultar la pérdida de peso

Según (B, 2002) etiología de estos trastornos es compleja y no está totalmente resuelta. Existiría una combinación de factores tales como los biológicos (genéticos y neuroquímicos); psicológicos (perfeccionismo, expectativas personales altas, tendencia a complacer las necesidades de los demás y baja autoestima); familiares (padres sobreprotectores, ambiciosos, preocupados

por el éxito, rígidos y evitado res de conflictos); como sociales (sobrevaloración de la delgadez en la mujer, junto con estímulos de ingesta de alimentos de alta densidad energética). En las pacientes bulímicas las familias son más conflictivas, presentando sentimientos negativos e inestables.

El modelo propuesto con mayor frecuencia señala que existirían factores predisponentes individuales: psicológicos, físicos y socioculturales, que cuando están presentes obligan al equipo de salud a estar muy atentos para prevenir un TCA; más aún si a los anteriores se suman factores precipitantes, que determinan que la paciente inicie una dieta sin estar con sobrepeso u obesidad, y procesos perpetuanes, que hacen que mientras más se demore en iniciar el tratamiento más costará revertirlos.

Síntomas y Signos

Anorexia Nerviosa

Los síntomas de la anorexia se pueden manifestar desde los 10 a los 30 años, pero la mayor incidencia se produce entre los 12 y 18 años. El comienzo generalmente pasa desapercibido para la familia. A veces la decisión de bajar de peso va precedida por un evento precipitante, que no siempre es reconocido por la paciente o su familia. Pronto las conductas tendientes a disminuir la ingesta se organizan (ritual). No comen con la familia, esconden alimentos, sistematizan lo que está permitido y prohibido comer, y a veces se asocia al uso de algunos medicamentos, a la inducción de vómitos y de ejercicio intenso.

Cuando los padres se percatan de la importante baja de peso, empiezan a estar pendientes de lo que come y generalmente se producen discusiones episódicas. Paralelamente aparecen anormalidades conductuales como hiperactividad, cambios frecuentes de humor, tendencia al aislamiento e insomnio.

Desde el punto de vista físico se produce amenorrea que en general ocurre cuando hay una pérdida de peso significativa, la que en un 15% aparece inicialmente en relación a una restricción alimentaria muy severa. La constipación es frecuente; si la pérdida de peso es importante aparecen otros signos como extremidades frías, piel seca, pérdida de pelo, lanugo, letargia y anorexia. Además aparece dificultad en la concentración, dificultad para tomar decisiones, irritabilidad, depresión y posesividad por la comida. Cuando la pérdida de peso es mayor del 25% del peso ideal, puede aparecer hipotermia, acrocianosis, bradicardia, hipotensión, erostratismo, pérdida de masa muscular, hipoglicemia y leucopenia.

Aparece una negación a mantener un peso corporal mayor que el mínimo normal (<85%) para la edad y la talla o un IMC menor de 17,5 kg/m2 en adolescentes mayores; un miedo intenso a subir de peso o ponerse gorda, aunque esté presente en ese momento con un bajo peso corporal; alteración en la percepción del peso y de su figura y en las mujeres post monárquicas ausencia de al menos 3 ciclos menstruales consecutivos.

En la anorexia nervosa el fenómeno central es el intenso miedo a engordar y la distorsión de la imagen corporal. Los métodos usados para bajar de peso son la dieta, el ejercicio (75%), y los vómitos inducidos (20%).

Existen 2 subtipos de AN: La restrictiva y la purgativa, los cuales tienen diferencias en sus manifestaciones clínicas, epidemiológicas, psicopatológicas, neurobiológicas e incluso en las características de la familia. El subtipo restrictivo es más obsesivo y socialmente más aislado. El purgativo tiene mayor peso pre mórbido, una historia familiar de obesidad y mayores niveles de impulsividad.

Las relaciones entre la anorexia y la bulimia son complejas. Ambos cuadros comparten la preocupación por el peso, la imagen corporal y el deseo de controlar el impulso de comer. De las pacientes con anorexia un 40-50% pasan por la fase bulímica.

Debe establecerse con enfermedades somáticas que producen pérdida de peso entre ellas las gastrointestinales, las endocrinas y neurológicas y con otros trastornos mentales que presentan trastornos de la conducta alimentaria como es la depresión.

Bulimia Nerviosa

La característica central de la bulimia nerviosa es la alternancia de períodos de restricciones alimentaria con períodos de ingestión voraz ("atracones"), seguidos de vómitos auto inducidos y uso de laxantes y/o

diuréticos. En muchos casos el cuadro se inicia a partir de una dieta para adelgazar y luego se instalan los síntomas descritos.

Típicamente los atracones se realizan en forma oculta, con gran vergüenza en caso de ser descubiertos. Tragan la comida sin saborearla. El atracón finaliza debido al malestar físico que produce o por factores externos. Al igual que en las anoréxicas, siempre está presente el temor a engordar y la preocupación por la imagen corporal, lo que le produce gran ansiedad. Los métodos de eliminación de lo ingerido son los vómitos auto inducidos (>85%), el uso de laxantes (<15%), de diuréticos (muy raro); el ejercicio (60%); y el ayuno (30%). Generalmente consultan cuando llevan meses o años con este problema.

Al examen físico generalmente se encuentran eutróficas o con sobrepeso, con variaciones de peso agudas y frecuentes. Puede encontrarse crecimiento de glándulas salivales, el signo de Russel (erosiones y callosidades en las manos) y erosión del esmalte dentario por los vómitos. Los síntomas psíquicos más frecuentes en la bulimia corresponden a la depresión.

Ingesta en un discreto período de tiempo (menor a 2 horas) de una cantidad de comida que es definitivamente mayor de la que la mayoría de las personas podría comer en un período similar de tiempo y bajo circunstancias similares; Sensación de falta de control durante los episodios (sensación de no poder parar de comer o de controlar lo mucho que está comiendo); Conductas compensatorias inapropiadas recurrentes, como son los vómitos auto inducidos; el uso de laxantes, de diuréticos, enemas u otros medicamentos; de ayuno; de

ejercicios excesivos. Deben presentar un promedio de episodios de al menos 2 por semana durante 3 meses.

Desórdenes alimentarios: que no encuentran el criterio de algún desorden específico. Ejemplos de este problema incluyen para las mujeres, que todos los criterios de AN se encuentren, excepto que presente menstruaciones regulares; mujeres con todos los criterios para BN presentes, excepto que la ingesta excesiva y los mecanismos compensatorios inapropiados ocurren menos de 2 veces a la semana o con una duración menor a 3 meses; otras conductas como escupir y masticar repetidamente grandes cantidades de comida, sin tragar.

Desorden de ingesta excesiva: Episodios recurrentes de ingesta excesiva; auto ingesta de grandes cantidades de comida en corto tiempo y por falta de control sobre la ingesta durante el episodio.

Al menos debe presentar 3 de los siguientes hallazgos asociados: comer más rápido de lo normal; comer hasta sentirse inconfortablemente saciado; ingesta de grandes cantidades sin hambre; comer sólo por vergüenza disgusto, depresión o culpa por los patrones alimentarios. Debe presentar una frecuencia de al menos 2 veces a la semana, por lo menos por 6 meses.

Los trastornos alimenticios hoy en día especialmente en los adolescentes ha ido aumentando de forma paulatina, esto se caracteriza por la insatisfacción corporal que sufre el individuo, el cual tiene pensamientos distorsionados con lo

que respecta a la comida y su cuerpo, lo cual puede provocar problemas tanto de salud como académicos.

Rendimiento Académico

Según Herán y Villarroel (1987). El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento previo como el número de veces que el estudiante ha repetido uno o más cursos.

En tanto Nováez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, los factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación.

Mientras que Chadwick (2000) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del

proceso formativo. También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Los hábitos y comportamientos de los alumnos influyen poderosamente no solo en su estado de salud, sino también en su aprendizaje, manifestado por su rendimiento académico, como es el caso de no dormir el número de horas requerido según la edad, no estudiar el tiempo suficiente fuera del horario de clases, entre otros.

El Rendimiento Académico es la capacidad de conocimiento adquirido en el Ámbito Escolar, es decir la capacidad que tienen los estudiantes para responder a los diferentes estímulos Educativos en tal sentido este se encuentra asociado con la aptitud.

Importancia del Rendimiento Académico

El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico Pérez, Ramón, Sánchez (2000), Vélez van, Roa (2005).

Mientras que (Garcia, 2013), se refiere que La Educación es importante, un derecho fundamental y un bien público, porque gracias a ella nos

desarrollamos como persona o como especie y contribuimos al desarrollo de la sociedad. Esto implica que la igualdad de oportunidades debe ser para todos los habitantes, no debe existir discriminación por ningún rasgo étnico, lingüístico, cultural, religioso.

El rendimiento académico es importante y un aporte atribuido al estudiante, al logro de su ciclo académico y mediante el cual se evalúa las calificaciones obtenidas a lo largo de su proceso de estudio.

Factores que intervienen en el Rendimiento Académico

El rendimiento académico, por ser multi causal, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje. Existen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo. Pueden ser de orden social, cognitivo y emocional, que se clasifican en tres categorías: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales, que presentan subcategorías o indicadores. (Castejón, Pérez, 1998).

Determinante es aquello que determina. El verbo determinar, por su parte, refiere a fijar los términos de algo, señalar algo para algún efecto, tomar una resolución, distinguir o discernir.

Determinantes personales: En los determinantes personales se incluyen aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales. La siguiente figura

muestra algunos factores asociados al rendimiento académico de índole personal, agrupados en la categoría denominada determinantes personales, que incluye diversas competencias. La competencia cognitiva se define como la autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, su percepción sobre su capacidad y habilidades intelectuales. Está relacionada con la influencia ejercida en el entorno familiar e incide en distintas variables que se asocian con el éxito académico tales como: la persistencia, el deseo del éxito, expectativas académicas del individuo y la motivación. El afecto de los padres hacia el estudiante se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación hacia el cumplimiento académico. (Pelegrina, García y Casanova, 2002).

Determinantes institucionales: esta categoría es definida por Carrión (2002), como componentes no personales que intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales influye en el rendimiento académico alcanzado, dentro de estos se encuentran: metodologías docentes, horarios de las distintas materias, cantidad de alumnos por profesor, dificultad de las distintas materias entre otros que seguidamente se abordarán en forma individual. Los elementos que actúan en esta categoría son de orden institucional, es decir condiciones, normas, requisitos de ingreso, requisitos entre materias, entre otros factores que rigen en la institución educativa.

Determinantes Institucionales: Los factores institucionales tienen gran importancia en estudios sobre factores asociados al rendimiento académico desde el punto de vista de la toma de decisiones, pues se relacionan con variables que en

cierta medida se pueden establecer, controlar o modificar, como, por ejemplo, los horarios de los cursos, tamaños de grupos o criterios de ingreso en carrera. (Montero y Villalobos, 2004) Al igual que las categorías denominadas personales y sociales, los factores de índole institucional que inciden en el rendimiento académico del estudiante, puede presentar interrelaciones que se producen entre sí, y entre variables personales y sociales. La siguiente figura ilustra los factores asociados al rendimiento académico de índole institucional, agrupados en la categoría denominada determinantes institucionales.

En cuanto (Educarchiler, 2005), menciona que el ritmo vertiginoso del mundo actual y las múltiples tareas a las que están comprometidos los adultos han ido quitando tiempo a los padres para estar alerta y al día con respecto al desempeño cotidiano de sus hijos en las actividades escolares. Incrementar en forma significativa la participación de los padres en el proceso educativo de los hijos incide y mejora el rendimiento en la escuela.

Muchos padres asocian éxito o fracaso escolar con el rendimiento académico de los estudiantes. Esto implica que el niño que obtiene buenas notas es exitoso y debe tener una recompensa por ello. Por el contrario, quien no logra llenar las expectativas académicas, experimenta un fracaso y debe ser castigado. La poca tolerancia al fracaso se revela, en algunas familias, en la aplicación de sanciones y en la búsqueda de culpables. El fracaso escolar, la mayoría de las veces, viene acompañado de castigos impartidos desde la escuela misma: el niño debe cambiar de colegio o pasa a formar parte del grupo de malos alumnos. Estas

situaciones, en definitiva, no hacen más que marcar al estudiante y lograr que pierda la confianza en sus potenciales capacidades.

El resultado en la libreta de notas a final de cada período no debe ser un único y determinante momento de evaluación de los logros del niño. Se trata de estar atentos al desempeño diario, a la superación de las pequeñas dificultades y, en ese registro, motivar, incentivar, premiar.

En conclusión se puede decir que los factores que intervienen en el rendimiento académico son internos como externos que van desde el apoyo de los congéneres, el entorno social, la situación emocional y el proceso alimentario que afecta directamente al estudiante.

Trabajo Social

Definición

En cuanto (Lassw, 2000)"el trabajo social se define según la federación internacional de Trabajadores Sociales y la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social (IASSW) como la profesión "que promueve el cambio social, la resolución de problemas en las relaciones humanas, y el fortalecimiento y la liberación del pueblo, para incrementar el bienestar. Mediante la utilización de teorías sobre comportamiento humano y los sistemas sociales. El Trabajo Social interviene en los puntos en que las personas interactúan con su entorno.

Mientras (Social, 2011) El trabajo social forma parte del sistema educativo formal con un papel importante en La intervención preventiva y asistencial en temas como el absentismo y el fracaso Educativo, la integración de inmigrantes y colectivos desfavorecidos, la detección de Malos tratos y abusos sexuales, la mejora del clima de convivencia, la atención ante El fenómeno de la violencia y la participación de toda la comunidad educativa, tienen Causas y consecuencias sociales y la escuela no es un actor neutro, nuestra presencia Se acepta y demanda cada vez más.

El trabajo social, también, participa activamente en la educación no formal. Promueven y organizan actividades formativas para desempleados, personas con Discapacidad, drogodependencias, mujeres víctimas de violencia doméstica o Inmigrantes, entre otros sectores.

El recorrido por los casi treinta años de presencia del trabajo social en este campo Educativo permitirá ilustrar, aproximar e indagar a los alumnos interesados sobre esta Práctica profesional.

Es necesario destacar que el profesional de Trabajo Social es un ente fundamental en el desarrollo individual, familiar y comunitario; el mismo que cumple un rol relevante por lo que se convierten en agentes de cambio para la sociedad en general desde el momento de su intervención.

Rol del Trabajador Social en el Ámbito Educativo

Para (Cabrera, 2011), La Dirección General de Cultura y Educación, y sus Disposiciones, respecto a nuestro rol nos dice, Corresponde al rol del Orientador Social (OS):

a) Participar de la elaboración del Proyecto Educativo Institucional y de los Acuerdos Institucionales de Convivencia aportando elementos de fundamentación socio pedagógico Vinculado a la Pedagogía Social, la Psicología Comunitaria y de otras Ciencias de las Provenientes de saberes específicos de su formación profesional y los Educación que colaboren con los fundamentos de la Política Educativa actual.

b) Generar vinculaciones entre la institución educativa y la comunidad, partiendo del Análisis del diagnóstico de la situación socioeducativa, institucional y comunitaria.

c) Aportar elementos al análisis, estudio y construcción de criterios respecto de las Oportunidades educativas que generan o puedan generar las comunidades escolares Y el campo educativo, desde las perspectivas de la Pedagogía Social y del Trabajo Social.

d) Brindar la dimensión social al abordaje de los grupos de alumnos/as, vinculándose Con sus familias y recuperando los saberes socialmente significativos de la Comunidad en un proceso de integración educativa permanente.

e) Promover el trabajo en red con otras instituciones existentes en el distrito, la región y Las jurisdicciones provincial y nacional para garantizar el ingreso, la permanencia y el Aprendizaje de los niños/as y los/las adolescentes y adultos en la escuela.

f) Aportar a la articulación entra e interinstitucionales con el fin de crear vínculos y Espacios de corresponsabilidad, que optimicen recursos y generen propuestas Favorecedoras del aprendizaje de los alumnos y alumnas, tendiendo a promover Acuerdos.

g) Abordar desde propuestas superadoras, las problemáticas del ausentismo, el Desgranamiento y el abandono escolar, reemplazando prácticas focalizadas por Abordajes comunitarios que comprometan el esfuerzo de todos los miembros de la Comunidad educativa.

En cuanto (Carvajal, 2012) a los roles desempeñados en el área educativa por el/la Trabajador/a Social, Díaz y Cañas, citados por Fernández y Alemán (2003), indican que el/la Trabajador/a Social es una figura que en el sector educativo se encarga de hacer de puente entre el ámbito escolar, familiar y el social, aportando de acuerdo con el proyecto educativo del Centro, elementos de conocimiento de sus alumnos y del entorno socio familiar. Aunque nos sorprenda, a algunos les cuesta admitir que tenemos un papel educativo. A veces se minusvalora, por ejemplo el papel educador que puede tener una conversación con un chico en la calle o en el patio de una escuela. El/la Trabajador/a Social que está

realizando esta complicada tarea aproxima servicios a los contextos vitales, donde la gente está. Si fuéramos capaces de reconocer su trabajo nos daríamos cuenta de que está aplicando tecnología social de punta. Opera en sistemas abiertos, complejos y problemáticos y les proporciona una respuesta adaptada a las necesidades y realidades donde está el chico que nos sirve de ejemplo (Hernández, González, Cívicos y Pérez, 2007).

Múltiples suelen ser los roles que desempeña el/la Trabajador/a Social en el área educativa, ya que como en todas las aristas competentes al desempeño profesional, deben adaptarse a las condiciones del medio, integrando equipos de trabajo que persiguen objetivos comunes. En este contexto Narváez y Namicela (2010) afirman que el Trabajo Social en el ámbito educativo y dentro de un equipo interdisciplinar, como es el Servicio de Orientación Educativa, Psicopedagógica y Profesional, tiene su razón de ser en la necesidad de abordar la realidad en la que se interviene desde una perspectiva globalizadora, que tenga en cuenta todos los factores y elementos que interactúan en el proceso educativo, tanto en el sistema escolar como en su relación con otros sistemas e instituciones. El/la Trabajador/a Social, como profesional que forma parte de un equipo, tiene una aportación específica, pero su trabajo, al igual que el de los/las demás profesionales, no tiene sentido si se realiza en solitario, ya que debe coordinarse siempre estrechamente tanto con los demás profesionales del equipo como con los profesores de los centros (Narváez y Namicela, 2010). Todo/a Trabajador/a Social dentro del campo de la educación debe ser denominado un agente educador-orientador social, incentivando la cooperación igualitaria de las partes

involucradas encaminadas al mejoramiento del rendimiento del estudiante y de la comunidad educativa. Además se debe caracterizar por incentivar en el sujeto un sentimiento reflexivo de asumir soluciones viables a sus problemas, interactuando y coordinando con alumnos, docentes y padres de familia, utilizando.

Técnicas e instrumentos propios de la profesión (entrevistas, observación, visitas domiciliarias, entre otras). Por otra parte, según Narváez y Namicela (2010), el/la Trabajador/a Social debe asumir en forma directa el rol de investigador y al mismo tiempo de guía en la búsqueda de las causas de las situaciones conflictivas que se dan entre maestros, alumnos y padres de familia. Por tanto, el accionar del Trabajador Social en el ámbito educativo se circunscribe a roles de educador social y popular; asesor; proveedor de recursos; informador; organizador y planificador, para apoyar la calidad y mejoramiento del proceso educativo, involucrando en esta tarea a la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, profesionales que apoyan el proceso y autoridades), a través de la orientación y ayuda a los escolares a fin de que puedan vencer obstáculos que se interpongan en su transformación psicofísica y social. También debe contribuir a la definición de su personalidad, impulsando sus intereses y aspiraciones, ideales que son atentados por la violencia simbólica que se hace presente en la interacción, método- contenido, maestro- alumno; evaluación- acreditación e interacción con los grupos de estudio (Narváez y Namicela, 2010).

El rol del trabajador social en el ámbito educativo es de mediador o mejor dicho es como un puente entre el alumno, familia y escuela donde planifica para realizar actividades en pro beneficio de los involucrados trabajando en conjunto

con los mismos para mejorar el rendimiento académico del estudiante que en este caso es quien necesita la ayuda del profesional.

El rol del Trabajador Social frente al problema los inadecuados Hábitos Alimenticios

Un Trabajador Social es un profesional con enfoque integral, que se plantea una misión directamente enfocada al servicio Social, guardando su ética y conservando su espíritu de humildad, sencillez y calidad humana. Va transformando día a día una realidad que aqueja o aflige a un determinado grupo de personas, por un merecedor mañana con soluciones que se encuentran a nuestro alcance o requieren el apoyo y el trabajo en común entre los sujetos hacer intervenido y el equipo interdisciplinario.

Frente al problema los Malos Hábitos Alimenticios el trabajador social, plantea proyectos enfocados a fortalecer la salud mediante guías nutritivas promoviendo la cultura alimentaria y el valor de la salud, haciendo hincapié a sus roles frente al ámbito Educativo, donde los malos Hábitos Alimenticios han marcado terreno firme en el deterioro de la misma; es así que el profesional debe prevenir a las familias sobre las consecuencias de una incorrecta nutrición y alimentación, educando y orientando a las familias sobre la práctica de Hábitos Saludables a las familias mediante la realización de un horario alimenticio(Balcázar Jiménez,2014).

Los malos hábitos alimenticios en los estudiantes es una problemática latente que se da dentro de las Instituciones Educativas donde los involucrados son: estudiantes, padres de familia e institución educativa por lo que se requiere la intervención de profesionales adecuados como: un especialista, y el Trabajador Social que pueda ser un intermediario en la solución de este problema.

Área de Intervención del Trabajador Social En Educación

Por otro lado (Carvajal, 2012), cita a Narváez y Namicela (2010), autoras costarricenses, que hacen referencia a la realidad de las intervenciones de los/as Trabajadores/as Sociales en el ámbito educacional, afirman que dichos profesionales desarrollan las siguientes prácticas:

Investiga la problemática social en el ámbito familiar y escolar. Programa, dirige y coordina la ejecución de programas y proyectos educativos, culturales y sociales dirigidos a maestros, padres de familia y alumnos. Elabora el diagnóstico socio-económico de los alumnos para establecer la tramitación de becas. Ayuda y orienta al estudiante para lograr su evolución normal en el aspecto psicológico y social. Desarrolla estrategias adecuadas para la obtención de beneficios como becas y atención médica.

- Elabora diagnósticos sociales para establecer las situaciones problemáticas del estudiante.
- Realiza seguimiento de los casos sociales para determinar el tipo de ayuda que requiere.

- Elabora informes sociales reservados de acuerdo a la problemática que presentan los estudiantes.

Trata problemas a nivel estudiantil y familiar de tipo afectivo y baja autoestima. Interviene en los problemas de disciplina y rendimiento escolar que presentan los estudiantes. Transfiere casos a las instituciones ejecutoras de políticas sociales (Tribunal de Menores, Centros de Salud, Comisaría de la Mujer y la Familia, entre otros) para establecer estrategias de solución frente a los casos que se presenten. Promueve la participación de los integrantes del equipo interdisciplinario en la resolución de conflictos estudiantiles. De lo anterior, se puede destacar entonces, que una de las funciones primordiales del Trabajo Social en educación tiene relación con intervenciones a nivel individual, grupal y/o comunitario, a fin de reforzar aspectos psicosociales en los estudiantes, capacitarlos en temáticas relevantes para su nivel de desarrollo, favorecer un adecuado clima de convivencia escolar, entre otros.

En definitiva, la importancia de las funciones de el/ la Trabajador/a Social, en el área educacional se centra en fortalecer y generar competencias en el/ la educando/a que le ayuden a desenvolverse de mejor manera en la sociedad. En el ámbito de la educación formal, el Trabajador o Trabajadora social realiza o puede llevar a cabo, naturalmente, tareas educativas. Es un adulto de referencia, que transmite determinados conocimientos, habilidades y actitudes pro sociales y lo puede hacer dentro de la oferta formativa complementaria (operando sobre contenidos transversales como la salud, la igualdad de gé- nero, la tolerancia y la

no violencia) o utilizando procedimientos conversacionales, informales, en el contacto diario con los escolares y otros miembros de la comunidad educativa. Ejerce además una función de modelado, y es responsable, con otros profesionales de los centros, de la calidad de la convivencia, la preparación de los padres, entre otros aspectos. (Hernández y otros, 2007).

El trabajador social es un profesional encargado de velar por el bienestar de las personas en este caso en lo que respecta a lo educativo identifica diferentes problemas, asesora, guía y trabaja de manera coordinada con el equipo interdisciplinario, investiga y elabora planes de intervención con la finalidad de lograr un cambio favorable al sujeto de intervención.

Competencias y Funciones del Trabajador Social en el Ámbito de la Educación

Para (Carvajal, 2012) Las competencias genéricas de el/la Trabajador/a Social desde el mercado laboral en las diferentes áreas de intervención corresponden a los conocimientos y habilidades que están asociados al desarrollo de diversas áreas ocupacionales y ramas de la actividad productiva, es decir, son las competencias que definen un perfil concreto para las distintas actividades del mundo del trabajo, (sectores y ramas económicas), entre las que destacan: toma de decisiones, creatividad, solución de problemas, procesamiento de información, saber aprender, gestión personal, responsabilidad, autoestima, sociabilidad, integridad y honestidad, gestión de recursos, relaciones interpersonales, gestión de la información y comprensión tecno- lógica.

López y Yesmit (2006) realizaron un estudio sobre las competencias genéricas de el/la Trabajador/a Social, y dentro de las más importantes se encuentran las siguientes: » Autoestima: Tiene que ver con características de la personalidad del profesional en el puesto del trabajo. Dentro del ámbito profesional del Trabajo Social una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad; posibilita una comunicación interpersonal asertiva; permite proyectar una imagen positiva de sí mismo y seguridad en las actividades que se realizan. » Responsabilidad: Hace referencia al compromiso y a un alto sentido del deber y al cumplimiento de las obligaciones en el puesto de trabajo. En este contexto el empleador refiere la importancia de la organización en el trabajo, la capacidad de realizar las funciones del cargo sin necesidad de supervisión, que se evidencie la cultura del orden, del trabajo bien hecho y de calidad.

Sociabilidad: Es quizás una de las competencias más relevantes o indispensables en el desempeño profesional del Trabajador Social en términos de saber acoplarse a cualquier equipo. De trabajo, poseer capacidad de empatía, estar seguro de su propio valor y dar crédito a los aportes de los demás.

Creatividad: Es una habilidad cada día más necesaria en la vida de las organizaciones. Lo fundamental es generar ideas, desarrollarlas y enriquecerlas. Aquí el Trabajador Social debe tratar de descubrir soluciones imaginativas a los problemas, ser recursivo, innovador y práctico, y ante todo buscar nuevas alternativas de solución, tratando de romper esquemas tradicionales.

Saber aprender: La clave de esta competencia estriba en la capacidad que tiene el profesional de adquirir y asumir nuevos conocimientos y aplicarlos en la vida laboral, por ello debe tener una actitud positiva frente a las situaciones y retos en la asimilación de nuevos conocimientos.

Relaciones interpersonales: Al igual que la sociabilidad, ésta es otra de las competencias que se podrían considerar como inherentes al desempeño profesional. Es una constante que el Trabajador Social posea la capacidad para efectuar intercambio con otras personas en una perspectiva integrativa, identificando los intereses del otro y reconociendo su legitimidad, de tal forma que se puedan mantener buenas relaciones personales.

Todas estas competencias son importantes para el perfil profesional de un/a Trabajador/a Social, y sea cual sea el área en el que se desempeñe se hace necesario que estén presentes para desarrollar un trabajo y entregar un servicio de buena calidad a los/as usuarios/as, es decir, lo expuesto con anterioridad responde a lo que los empleadores esperan que el/la Trabajador/a Social demuestre de manera inherente en sus intervenciones, que sea un profesional con una autoestima suficiente como para poder desarrollar un buen vínculo con los sujetos de atención; que tenga la capacidad de escucha necesaria para poder desarrollar un nivel de empatía acorde con la particularidad de su cliente o usuario; que sea capaz de crear estrategias nuevas a la hora de implementar programas y/o proyectos de intervención; que logre visualizar las necesidades del entorno al cual van dirigidos los objetivos de su intervención; que sea responsable en cumplir con

los compromisos contraídos con la comunidad, es decir, que cumpla con los plazos y objetivos en los períodos establecidos, entre otros muchos aspectos.

Por otro lado, según la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (2004), el Trabajador Social debe cumplir con seis competencias fundamentales al momento de ejercer la profesión, que son las siguientes:

1. Capacidad para trabajar y valorar de manera conjunta con personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades sus necesidades y circunstancias. Esta competencia se centra en el trabajo de ayudar a las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades para que puedan tomar sus propias decisiones fundamentadas. Es preciso asegurar que las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades tengan información suficiente, relevante y comprensible para sus decisiones y elecciones, lo que incluye intervenciones legales en las que estén a salvo los niños y los adultos vulnerables. También se necesita información para ayudarles a considerar la mejor forma de acción dentro del contexto de los requerimientos y obligaciones legales. La información debe proporcionarse en un formato comprensible y utilizable. La práctica competente del trabajo social ha de capacitarles para analizar, identificar, clarificar y expresar sus fortalezas, expectativas y limitaciones, y para tomar decisiones fundamentadas acerca de sus necesidades y opciones preferentes.

2. Planificar, implementar, revisar y evaluar la práctica del trabajo social con personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades y con otros

profesionales. Trata de la respuesta a las situaciones de crisis. El trabajador social debe valorar la urgencia para la acción y responder a cualquier señal de riesgo potencial. También necesitará clarificar el uso de los poderes legales adecuados. En su plan de acción, deberá considerar a aquellos que también deben estar implicados e informados. Finalmente, deberá revisar los resultados de la acción emprendida, registrando todas las áreas de conflicto, desacuerdo y necesidades no satisfechas, capacitando a los implicados para reflexionar sobre lo ocurrido.

3. Apoyar a las personas para que sean capaces de manifestar sus necesidades, puntos de vista y circunstancias. Esta competencia trata de las situaciones de defensa en las que los trabajadores sociales ayudan a personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades a actuar en su propia defensa. También se refiere a su trabajo como defensores, y a la evaluación y capacitación para que las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades accedan a una defensa independiente y efectiva. Es esencial el conocimiento y la relación con los servicios jurídicos y de defensa del ámbito local y la especialidad en que se trabaja.

4. Actuar para la resolución de las situaciones de riesgo con los sistemas cliente así como para las propias y las de los colegas de profesión. Esta competencia trata de la evaluación, respuesta y tratamiento del riesgo para personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades. El trabajador social ha de identificar y valorar la naturaleza del riesgo con y para las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades. Se necesita contrastar los derechos, responsabilidades y necesidades de las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades con cualquier riesgo asociado. Esto incluirá la necesidad de

promocionar el crecimiento personal, el desarrollo y la independencia contrastándolos con cualquier riesgo potencial. Es importante tener en cuenta los derechos de las personas para asumir riesgos y para contrastarlos con los intereses planteados por otros.

5. Administrar y ser responsable, con la supervisión y apoyo de la propia práctica dentro de la organización. Se trata de la administración y la responsabilidad del propio trabajo. El profesional debe demostrar su capacidad para dirigir y priorizar su trabajo, para justificar y ser responsable de la propia práctica del trabajo social. Se requiere el control y la evaluación de la eficacia de su práctica. Para esto es esencial utilizar apoyo y supervisión profesional y organizacional para mejorar y desarrollar la propia práctica.

6. Demostrar competencia profesional en el ejercicio del trabajo social. Se refiere a la investigación, evaluación y uso del conocimiento actualizado respecto de la mejor práctica del trabajo social. Se debe proporcionar evidencia de que regularmente el trabajador social revisa y actualiza su propio conocimiento en relación a los marcos legales, políticos y procedimentales, y de que se implementan aquellos que son adecuados para la propia práctica. Para esto se deberían utilizar las tecnologías de la información y comunicación, a fin de buscar, identificar y revisar investigaciones relevantes, y actualizar los marcos legales de derechos y deberes. El trabajador social debería confiar no sólo en su propia revisión y análisis, sino también utilizar supervisión profesional y organizacional como apoyo para la propia investigación y análisis crítico.

Finalmente, se debería tener capacidad de demostrar cómo se utiliza el conocimiento basado en modelos y métodos del trabajo social para desarrollar y mejorar su desempeño.

Reaccionar frente a las eventualidades en los procesos de intervención, es también mencionada por la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (2004), como una de las competencias relevantes y primordiales para el cumplimiento del perfil profesional de el/la Trabajador/a Social, dicha competencia es una combinación de elementos teóricos con recursos personales del individuo, puesto que hay características de personalidad presentes, que algunas personas las tienen más desarrolladas que otras, como por ejemplo la capacidad de reacción frente a la situación a intervenir, es decir, se trata de conocer y hacer una elección pertinente con respecto de las técnicas y/o metodologías a utilizar, lo cual es posible ir adquiriendo con la práctica, pero siempre estando consciente que se trata de un trabajo sistemático y constante, puesto que la adquisición de destrezas en el ámbito de las habilidades sociales y todo lo referente a ello es un trabajo sostenido en el tiempo, que requiere desplegar ciertos esfuerzos para su consecución, por tanto, nos encontramos en un escenario en donde efectivamente contar con un marco de amplias teorías, respalda las intervenciones sociales y otorga la base para inmiscuirse en la realidad, no obstante, para asegurar el éxito de éstas, es necesario poner atención en aquellos aspectos actitudinales que posee el/la Trabajador/a Social al enfrentarse con las diversidad y complejas problemáticas del contexto social.

Las competencias anteriormente expuestas son atingentes a todas las áreas de intervención del Trabajo Social, incluyendo el área educativa, en donde existen una serie de funciones que los/as Trabajadores/as Sociales pueden y deben desarrollar.

Intervención del Trabajador Social con las familias frente a los inadecuados hábitos alimenticios

Para (Guerrine), La familia es poderosa por su influencia perdurable en las vidas humanas. Es el primer grupo con el cual entramos en contacto al nacer, y dentro del cual permaneceremos toda o la mayor parte de nuestra vida. La familia influye en el proceso de nuestra socialización y desarrollo de nuestra personalidad.

Una de las características sustanciales en el quehacer del Trabajo Social, disciplina del área de las Ciencias Sociales, es considerar que la familia siempre ha sido objeto de análisis e intervención, desde los albores del asistencialismo, constituyendo un punto de partida y de llegada para cualquier tipo de abordaje, orientando así todas las acciones hacia el desarrollo de los recursos internos individuales y de la familia. El abordaje familiar atañe a un proceso metodológico que incluye la valoración social, la planeación de las acciones, la intervención para el cambio y la evaluación de la misma. Es un proceso de ayuda dirigido a la persona en su dimensión individual, familiar y social, tendiente a activar cambios frente a los problemas familiares que los afecten y a lograr un mejor funcionamiento relacional y social.

e. MATERIALES Y METODOS

Para el desarrollo de la presente tesis denominada: "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016- NOVIEMBRE 2017"

Se utilizo los siguientes materiales y metodos

MATERIALES

Bibliograficos

- Libros
- Revistas
- Tesis

Materiales de Almacenamiento Electronico

- CD
- Flash
- Paginas wed

Materiales de Oficina

- Hojas de papel bond
- Copias
- Solicitudes y oficios

Materiales Informaticos y Técnicos

- Computadora
- Impresora
- Diapositivas
- Camara fotografica

MATERIAL INSTITUCIONAL

- Documentacion de la reseña historica de la Unidad Educativa

MATERIALES DE ALMACENAMIENTO DE LA INFORMACION

- Encuesta aplicada a setenta estudiantes y padres de familia de los octavos años de Educacion Basica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly"
- Entrevista Estructurada aplicada a 5 docentes de la Unidad Educativa

RECURSOS

Humanos: Estudiantes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly y Directora de Tesis Dra. Beatriz Azucena Honores Ortega.

Institucionales: Universidad Nacional de Loja y Unidad Educativa Ovidio de Croly.

Métodos Y Técnicas

A traves de la aplicación de la encuesta a : setenta Padres/madres de familia, Estudiantes de la Unidad Educativa y de la Entrevista Estructurada a cinco Docentes de la Unidad Educativa Ovidio de croly se desarrollo el presente método que permitió abordar la realidad de cómo incide los inadecuados hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/las estudiantes de los 8vos años de Educación General básica de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo y la intervención del Trabajador Social durante el periodo Septiembre 2016- Noviembre 2017.

Métodos

El método que se utilizó fue el método de lo abstracto a lo concreto la cual consto de 6 Fases que permitió obtener información relevante sobre

las diversas problemáticas y así se elaboró alternativas que mejoren la situación actual:

Primera Fase Sensitiva: Se logró la primera aproximación dentro del contexto, en el cual se estableció un acercamiento con los involucrados directos, recopilando la información de las problemáticas de la institución.

TECNICA:

La Observación: Permito conocer la realidad actual de los estudiantes para constatar el objeto de estudio.

HERRAMIENTA:

Cuaderno de campo: Facilitó el registro de la información que se realizó durante la investigación.

Segunda Fase de información: Se recopiló e interpretó la información de todas la problemáticas existentes en la institución y se obtuvo la de mayor relevancia como es los malos hábitos alimenticos y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

En esta fase se utilizó como técnica:

La observación: Facilitó la inmersión en la realidad en donde se conoció la realidad de la institución.

Tercera Fase de investigación participante: Una vez que se obtuvo el problema latente en la institución se aplicó entrevista a los cinco docentes y la respectiva encuesta a los setenta padres/madres de familia y estudiantes en donde se conoció las causas y consecuencias del problema que servira para sustentar a los objetivos planteados.

Para esta tercera fase se utilizó como técnica:

- Encuesta aplicada a setenta estudiantes y padres de familia de los octavos años de Educacion Basica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly"

- Entrevista Estructurada aplicada a cinco docentes de la Unidad Educativa

Cuarta Fase de Determinación: Se realizó el análisis de datos de cada pregunta que se elaboró en la encuesta de índole cerradas, abiertas y selección múltiple en el cual se realizó cuadros y representaciones gráficas que permitió realizar la interpretación cuantitativa y el análisis cualitativo de cada pregunta y así se elaboró la discusión, conclusiones y recomendaciones dando respuesta a los objetivos planteados.

Quinta Fase de elaboración de modelos de acción: Una vez que se realizó el análisis de datos se planteó la propuesta de acción la misma que se

encamino a fomentar una adecuada cultura alimentaria en los estudiantes en donde se plasmó actividades y estrategias dinámicas para su respectiva ejecución.

Sexta Fase de Ejecución y control: Una vez diseñada la propuesta se socializó con los docentes de la institución educativa en esta fase se procedió a la entrega de la misma, siendo los responsables la institución quien la ejecute para contrarrestar el problema identificado.

f. RESULTADOS

Encuesta a Estudiantes

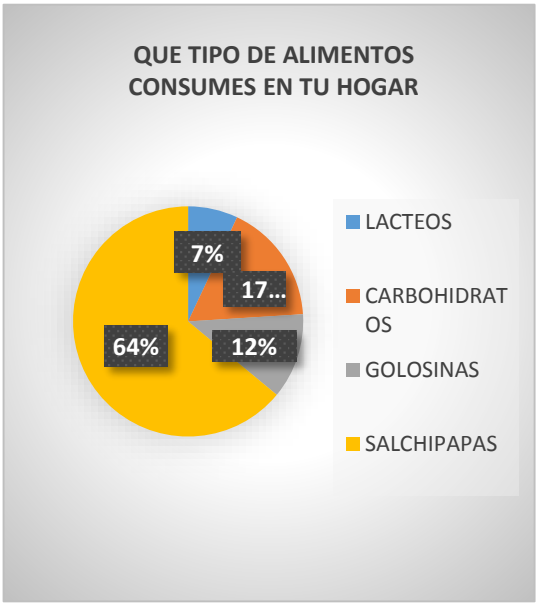
SISTEMATIZACION DE DATOS

La presente encuesta aplicada a setenta estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly, sirvió de apoyo para conocer sobre el objeto de estudio, sus opiniones y criterios expuestos por los Estudiantes nos sirvió de gran ayuda para la elaboración de estrategias, sugerencias, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en tu hogar?

- Lácteos, carbohidratos, carnes, golosinas, salchipapas.

QUE TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMES EN TU HOGAR	f	%
Lácteos	5	7%
Carbohidratos	12	17%
Golosinas	8	12%
Salchipapas	45	64%
TOTAL	70	100%



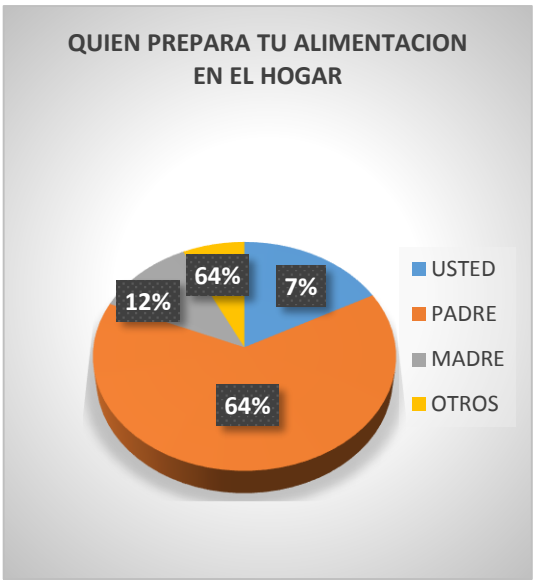
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

ANÁLISIS CUALITATIVO: De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta se pudo evidenciar que la mayor parte de estudiantes consumen comida

chatarra debido a que no existe un control por parte de los padres/madres y autoridades de la unidad educativa siendo este un factor que perjudica crucialmente al estudiante no permitiéndole desempeñarse de manera óptima en sus actividades, a esto se suma que los estudiantes también le dan mayor preferencia a los carbohidratos comida que no tiene todos los nutrientes necesarios para que el estudiante se desenvuelva activamente en sus estudios, dejando a un lado las frutas, verduras, lácteos para dar preferencia a la comida chatarra como sustituto de la comida.

2. ¿Quién prepara tu alimentación en el hogar?

QUIEN PREPARA LA ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR	F	%
Usted	8	12%
Madre	45	64%
Padre	12	17%
Otros	5	7%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

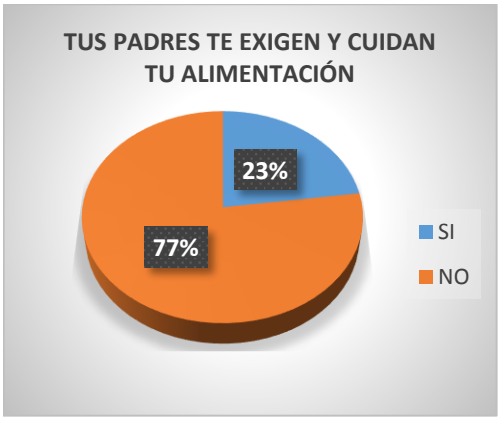
INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los datos obtenidos en el cuadro estadístico se manifiesta que el 64% de los encuestados que equivale a 45 estudiantes manifestaron que es la madre quien prepara sus alimentos en el hogar, seguido con el 17% que corresponde a 12 estudiantes dicen que son los padres quienes les hacen su desayuno, el

12% que son 8 estudiantes son quienes realizan su alimento y finalmente con un 7% los cuales son 5 estudiantes son otros quienes preparan la comida en el hogar.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Es de vital importancia que sean los padres/madres quienes preparen los alimentos en el hogar ya que ellos pasan mayor tiempo con sus hijos y son quienes están a cargo de velar por el bienestar de los mismos, es así que se ha evidenciado que muchas de las veces los congéneres por motivo de trabajo han delegado funciones a sus hijos y en ocasiones a personas particulares las cuales asumen con el rol que no les asiste siendo esto perjudicial para el estudiante debido a que ellos no se alimentan de manera nutritiva y balanceada.

3. ¿Tus padres cuidan y te exigen una Buena Alimentación?

TIPO DE ALIMENTACIÓN	F	%
SI	16	23%
NO	54	77%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

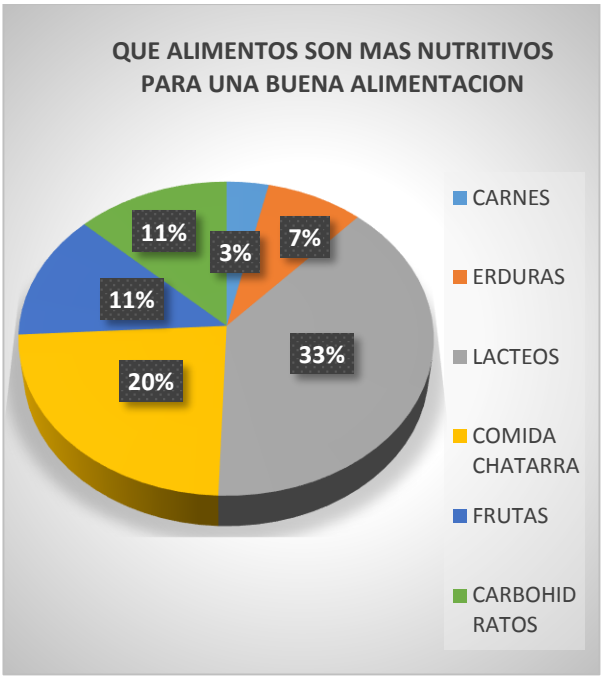
INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 estudiantes encuestados se pudo conocer que el 77% consideran que sus

padres/madres no cuidan su alimentación mientras un 23% manifiesta que sus padres/madres si cuidan y exigen una buena su alimentación.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de los estudiantes tienen una mala alimentación lo cual perjudica directamente en su desenvolvimiento dentro de las actividades académicas esto a raíz de que los padres/madres han descuidado la alimentación de sus hijos/as no proporcionándoles una comida balanceada y rica en nutrientes por darle mayor importancia a sus trabajos.

4. ¿Señale con una X, cuáles de los siguientes alimentos son más nutritivos para tener una buena alimentación?

ALIMENTOS NUTRITIVOS	F	%
CARNES	2	3%
VERDURAS	15	7%
LACTEOS	23	33%
COMIDA CHATARRA	14	20%
FRUTAS	8	11%
CARBOHIDRATOS	8	11%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: Según los resultados obtenidos de los 70 estudiantes el 33% dieron a conocer que el alimento más nutritivo para una buena alimentación son los lácteos, así mismo, con un 20% la comida chatarra, con un 11% las frutas, seguido con el 11% los carbohidratos, mientras que el 7% restante las verduras y finalmente un 3% las carnes.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de los estudiantes han dejado a un lado el consumo de alimentos nutritivos que contengan todos los nutrientes, vitaminas y minerales remplazándolos por un excesivo consumo de lácteos y alimentos con un alto contenido de grasa, azúcar y condimentos, lo cual es perjudicial para un buen desarrollo dentro de sus actividades académicas convirtiéndose en un problema que afecta directamente a los estudiantes.

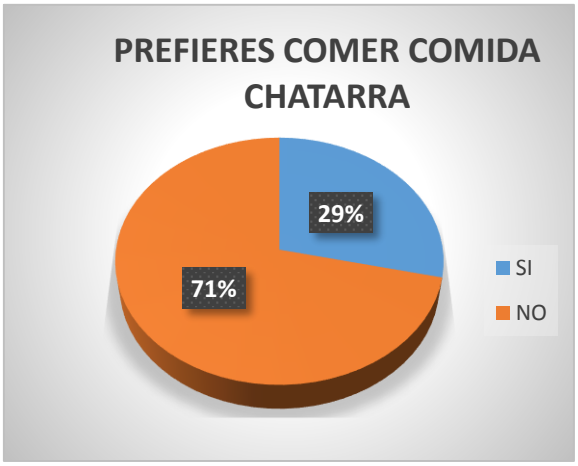
5. ¿En la hora del receso que alimentos consumes en la unidad educativa?

- Comida chatarra
- Carbohidratos
- Golosinas
- Frutas
- Lacteos

ANÁLISIS CUALITATIVO: La existencia de malos hábitos alimenticios en los estudiantes es perjudicial para el desarrollo tanto físico como intelectual, es por ello que la mayoría de los educandos manifiesta que hoy en día han optado por dar mayor preferencia a la comida chatarra como salchipapas, canguil, chifles entre otros, debido a que no existe un control sobre los alimentos que venden en el bar de la unidad educativa. Siendo esto perjudicial para su desempeño escolar.

6. ¿Qué tipo de comida prefieres (papas fritas, hamburguesas, hoy dog, chifles, chitos, etc.)?

PREFIERES ALIMENTARTE CON COMIDA CHATARRA	F	%
SI	20	29%
NO	50	71%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamay
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 estudiantes el 71% responden que si prefieren comer comida chatarra, mientras que el 29% señalan que no le dan preferencia a la comida chatarra como son las papas, chifles, canguil etc.

ANÁLISIS CUALITATIVO: El placer de comer comida chatarra ha aumentado en los últimos tiempos especialmente esta situación se da en los centros educativos donde los estudiantes a la hora del receso prefieren comer salchipapas, canguil, colas etc. Por lo que señalamos que los estudiantes principalmente de la Unidad Educativa Ovidio de Croly consumen demasiada comida chatarra lo cual perjudica en su rendimiento académico esto producto de del poco control por parte de las autoridades sobre los alimentos que se venden al interior de la unidad educativa como al exterior.

7. ¿Tienes dificultades para captar y asimilar lo que el profesor explica?

TIENES DIFICULTADES PARA CAPTAR Y MEMORIZAR	F	%
SI	47	67%
NO	23	33%
TOTAL	70	100%

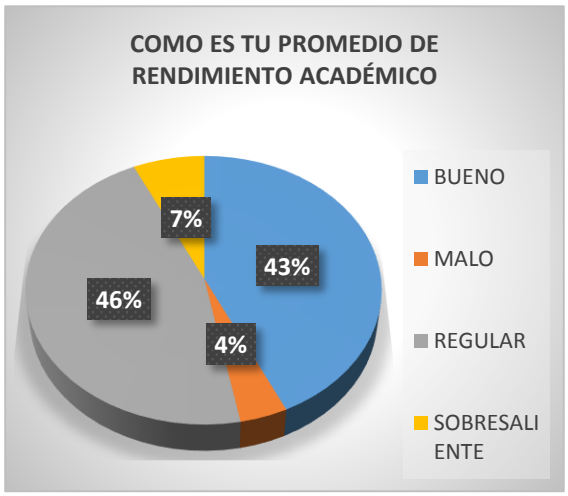
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: Al preguntar a los estudiantes si tienen dificultades para captar y memorizar lo que el profesor le dice el 67% respondieron que sí, mientras que el 33% manifestaron que no tienen dificultades para captar y memorizar lo que el profesor le dice.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de los estudiantes dejaron entrever que tienen dificultades para captar y asimilar el aprendizaje de sus docentes, los mismos que se encuentran distraídos y no brindan la atención necesaria, con la finalidad de salir al receso y buscar una forma de alimentación debido a que no desayunan bien en el hogar, es así que se considera que la alimentación adecuada es un factor importante para que el estudiante pueda dedicar la mayor parte en sus actividades académicas.

8. ¿Cómo es tu promedio de rendimiento académico?

COMO ES TU PROMEDIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO	F	%
BUENO	30	43%
MALO	3	4%
REGULAR	32	46%
SOBRESALIENTE	5	7%
TOTAL	70	100%



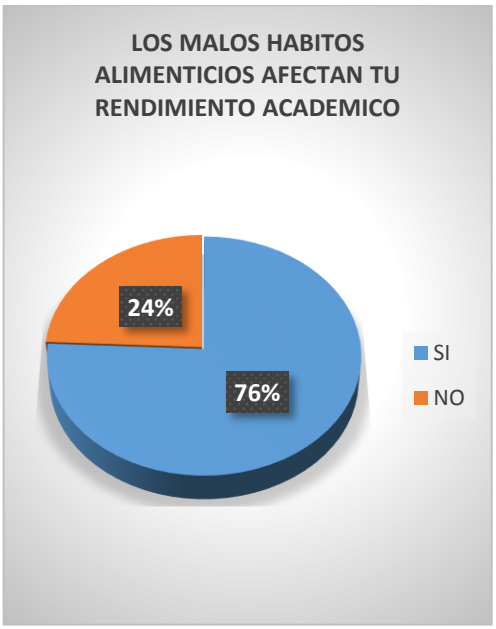
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos el 46% que equivale a 32 estudiantes manifestaron que su promedio de rendimiento académico es regular, mientras que con un 43% que son 30 estudiantes revelan que es buena, es así que el 7% que un total de 5 estudiantes dan a conocer que es sobresaliente y finalmente con un 4% el cual son 3 estudiantes expresan que su rendimiento académico es malo.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Se ha podido evidenciar que en su mayoría los estudiantes tienen un promedio de rendimiento académico regular esto a causa de una mala alimentación y por el excesivo consumo de chifles, papas fritas, empanadas entre otros; generando en el estudiante decaimiento físico como mental no permitiéndole rendir de manera eficiente sus tareas.

9. ¿Usted cree que los malos hábitos alimenticios afectan en el rendimiento académico?

LOS MALOS HABITOS ALIMENTICIOS AFECTAN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	F	%
SI	53	76%
NO	17	24%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos el 76% el cual son 53 estudiantes manifestaron que los malos hábitos alimenticios si afecta en su rendimiento académico, es así que el

24% que es un total de 17 estudiantes revelan que los hábitos alimenticios no influyen en su rendimiento académico.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Hoy en día los malos hábitos alimenticios han aumentado con el pasar de los años perjudicando especialmente a los estudiantes quienes dan mayor preferencia a las frituras no dándose cuenta que esto perjudica en su rendimiento académico al igual que su salud.

10. ¿Cuándo no desayunas te mantienes concentrado en las clases?

TE MANTIENES CONCENTRADO EN CLASES	F	%
SI	23	33%
NO	47	67%
TOTAL	70	100%

FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 estudiantes encuestados el 67% nos manifestaron que cuando no desayunan no se mantienen concentrado en clases y con un 33% dicen que si se concentran cuando no desayunan.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Los Estudiantes investigados expresan que el desayuno es de vital importancia para rendir satisfactoriamente en sus estudios por lo que considero que al no desayunar de manera adecuada y balanceada estarían propensos a tener decaimiento físico y mental, por ende un incorrecto desenvolvimiento en sus actividades educativas, debido a que el desayuno influye directamente en las tares que requieren el uso del aprendizaje es así que los padres de familia deben dar mayor importancia a la alimentación de su hijo promoviendo una cultura de hábitos saludables.

ENCUESTA APLICADA A PADRES/MADRES DE FAMILIA

1. ¿Qué alimentos Ud. Le proporciona a su hijo/a en el Hogar?
    - Frutas, lácteos, carbohidratos
    - carbohidratos
    - comida balanceada
    - embutidos
    - comida chatarra

ANÁLISIS CUALITATIVO: Llevar hábitos alimenticios buenos es muy importante para estar bien físicamente y mentalmente a pesar de esto la mayor parte de los padres de familia dieron a conocer que los alimentos que más les proporcionan a sus hijos son lácteos, embutidos, comidas rápidas debido a que no tienen tiempo suficiente para poderles brindar una comida nutritiva y balanceada ya que la mayor parte del tiempo se dedican a su trabajo los mismos que desde muy temprano hasta la tarde

descuidan y no dan atención a lo que respecta a la alimentación de sus hijos.

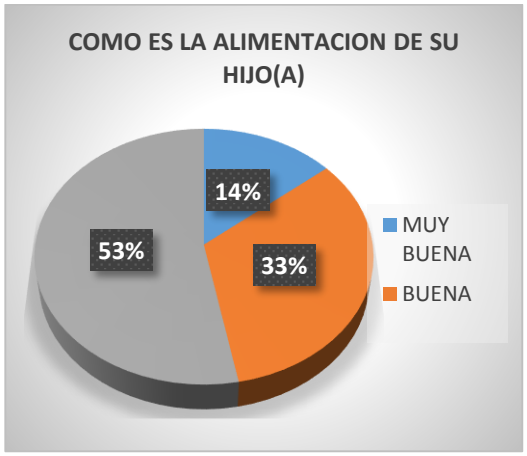
2. ¿Qué causas cree Ud. Que son para que se dé un baja Rendimiento Académico en los Estudiantes?

- Falta de comunicación
- Malos hábitos alimenticios
- Problemas familiares

ANÁLISIS CUALITATIVO: Llevar una adecuada alimentación es importante para estar activos y saludables pero a pesar de esto los malos hábitos alimenticios es uno de los problemas que en la actualidad ha generado un déficit en la alimentación de los estudiantes perjudicando su rendimiento académico no permitiéndole que lleve a cabalidad sus actividades académicas a esto se suma la falta de comunicación entre padres e hijos y problemas familiares.

3. ¿Cómo es la alimentación de su hijo (a)?

COMO ES LA ALIMENTACIÓN DE SU HIJO	F	%
MUY BUENA	10	14%
BUENA	23	33%
REGULAR	37	53%
TOTAL	70	100%



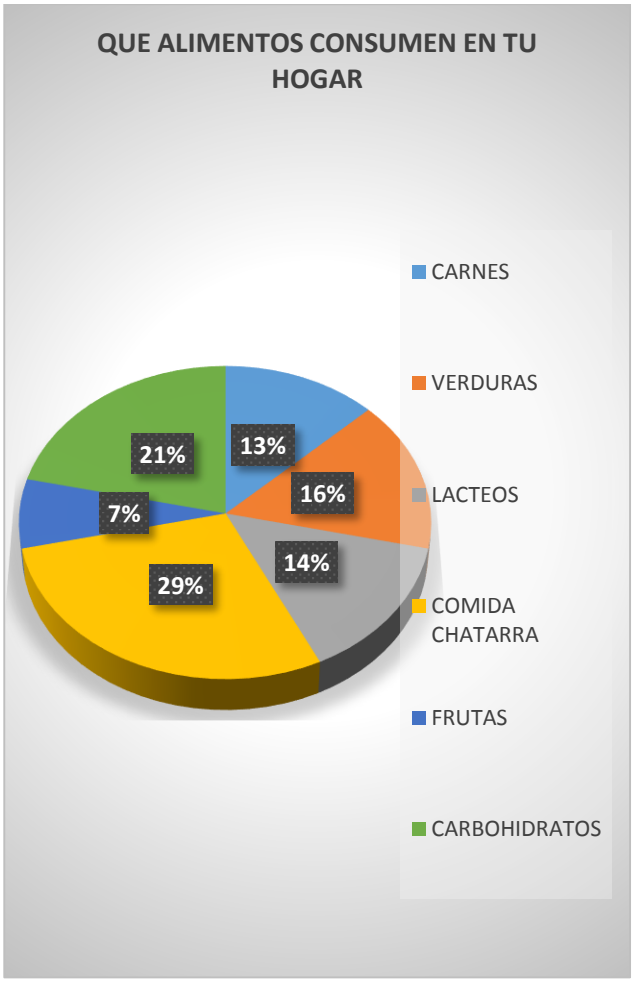
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los resultados obtenidos el 53% que equivale a 37 padres y madres de familia dijeron que la alimentación de su hijo es regular, un 33% que son 23 padres y madres es buena y finalmente un 14% con un total de 10 padres/madres es muy buena.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Los padres/madres de familia deben enfocarse en la alimentación de sus hijos brindándoles una comida rica en nutrientes que contenga vitaminas, proteínas y minerales lo cual les permita tener un buen desarrollo físico como intelectual, Pero dado a la desinformación que los padres tienen de cómo realizar un menú nutritivo y balanceado . La alimentación que les brindan a sus hijos es deficiente.

4. ¿Señale con una X, cuáles de los siguientes alimentos consumen en su hogar?

QUE ALIMENTOS CONSUMEN EN TU HOGAR	F	%
CARNES	9	13%
VERDURAS	11	16%
LÁCTEOS	10	14%
COMIDA CHATARRA	20	29%
FRUTAS	5	7%
CARBOHIDRATOS	15	21%
TOTAL	70	100%



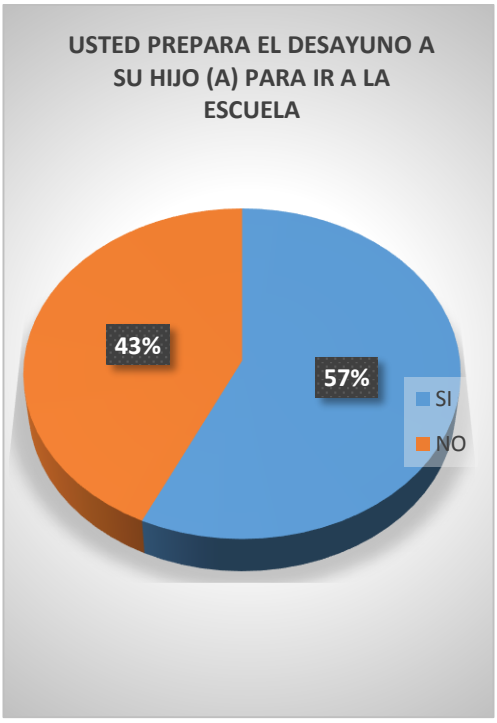
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 padres/madres encuestados el 29% manifestaron que les dan en su mayoría de comer comida chatarra a sus hijos, con un 21% les dan carbohidratos, el 16% verduras, con un 14% consumen lácteos, el 13% carnes, y finalmente con un 7% frutas.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de los padres/madres de familia brindan a sus hijos/as comida chatarra y carbohidratos siendo estos perjudiciales para lograr un óptimo desarrollo en los estudiantes, el no tener un buen habito alimenticio ocasionaría problemas de salud y educativos provocando en ellos un desorden alimenticio y poca concentración en clases, pues los padres/madres han puesto mayor énfasis a sus trabajos y han optado por dar a la hora de la comida una alimentación baja en nutrientes, dejando en último lugar los alimentos como verduras y frutas los cuales son de suma importancia y ricos en vitaminas.

5. ¿Usted prepara el desayuno a su hijo (a) para ir a la escuela?

LE BRINDA DESAYUNO A SU HIJO/A	F	%
SI	40	57%
NO	30	43%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De las encuestas realizadas el 57% son los padres/madres quienes si preparan el desayuno de su hijo antes de ir a la escuela mientras que con el 43% señala que no son ellos quienes preparan el desayuno a sus hijos/as antes de ir a la escuela si no otras personas.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Es primordial que los alimentos que consumen los niños/as sean preparados por sus congéneres ya que son ellos los encargados de velar por el bienestar de los mismos y los pueden alimentar adecuadamente es así que se deja entrever que los padres/madres de familia si preparan el desayuno a sus hijos pero este desayuno que les brindan es poco nutritivo. Mientras que la minoría revela que son otras personas quienes se encargan de dar el desayuno a sus hijos/as motivo por el cual ha generado un mal hábito alimenticio.

6. ¿cuál es el tipo de comida preferida de su hijo?

- Arroz con guata
- Arroz con huevo
- Salchipapas
- Hamburguesas

ANÁLISIS CUALITATIVO: La alimentación es muy importante para lograr un buen desarrollo tanto físico como mental es por ello que es de vital importancia brindar a nuestros hijos/as una comida balanceada y rica

en nutrientes dejando de lado la costumbre de dar preferencia a los carbohidratos como el arroz y la comida chatarra como lo es las papas fritas ya que estos no contribuyen al buen desarrollo estancando su óptimo funcionamiento físico y mental.

7. ¿Cree usted que el tipo de alimentos que proporciona a su hijo/a son nutritivos para mantener un buen rendimiento académico?

TIPO DE ALIMENTOS	F	%
SI	13	19%
NO	57	81%
TOTAL	70	100%

FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

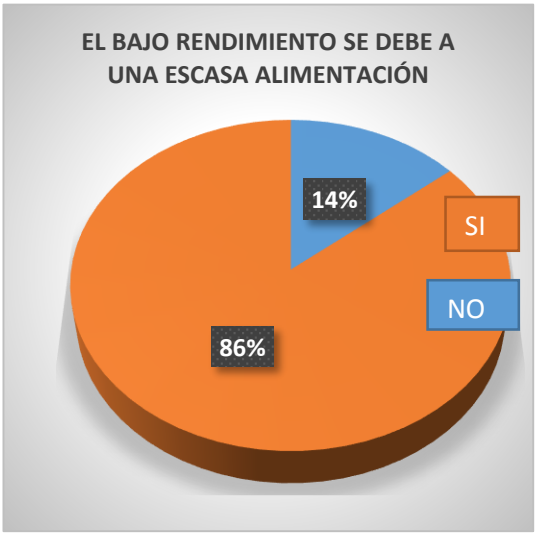
INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 padres/madres encuestados el 81% dio a conocer que el tipo de alimentos que proporcionan a sus hijos/as no son nutritivos para mantener un buen Rendimiento Académico finalmente con un 19% de los padres/madres si brinda alimentos nutritivos para mantener un buen Rendimiento Académico.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de los padres/madres reconocen que no brindan una alimentación buena a sus hijos/as dando

mayor preferencia a otras actividades y no a esta que requiere vital importancia ya que un niño bien alimentado está en óptimas condiciones mientras que el que no come adecuadamente denota cansancio y fatiga.

8. ¿Cómo madre o padre de familia, ha podido notar que el bajo rendimiento académico de su hijo, se debe en parte a una escasa alimentación?

A PODIDO NOTAR EL BAJO RENDIMIENTO DE SU HIJO	F	%
SI	60	86%
NO	10	14%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 padres/madres encuestados un 86% manifestaron que han podido notar que el bajo rendimiento académico se debe a una mala combinación de alimentos finalmente un 14% dicen que la alimentación no influye en el rendimiento académico de sus hijos/as.

ANÁLISIS CUALITATIVO: De acuerdo a lo manifestado, son los padres/madres de familia quienes dan a conocer que la escasa alimentación es un factor que perjudica notoriamente en el adecuado desenvolvimiento de los estudiantes.

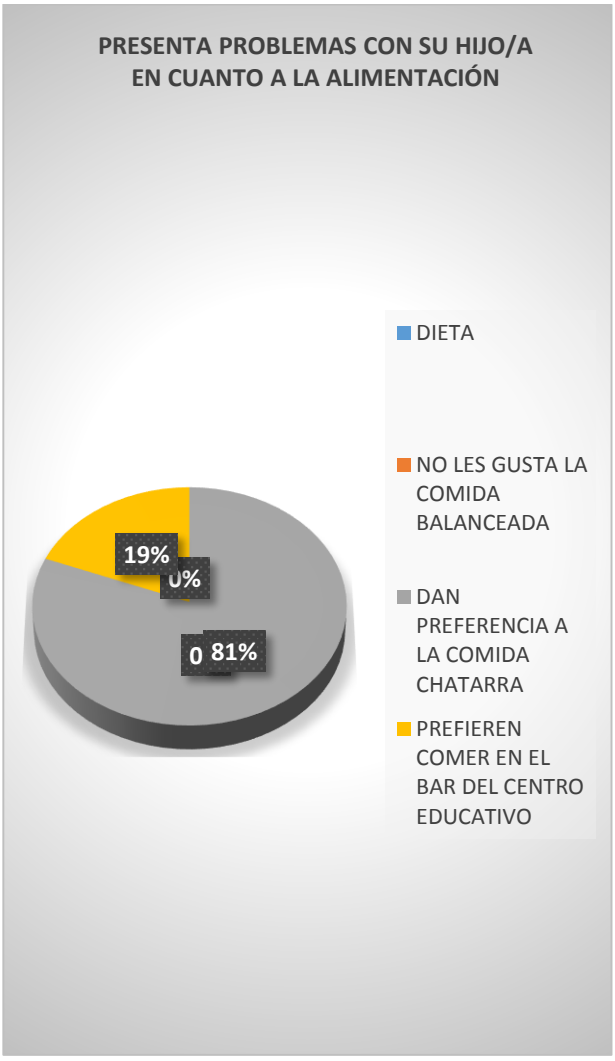
9. ¿Considera usted importante conocer la importancia de proporcionar una buena alimentación a su hijo (a) para evitar problemas educativos y de salud?

- Si deberían informarnos
- dar charlas
- Capacitaciones sobre temas de la alimentación
- Conocer sobre los alimentos que deberíamos dar a nuestros hijos/as
- Información sobre los hábitos alimenticios
- Difundir
- Talleres
- Dinámicas

ANÁLISIS CUALITATIVO: Los padres/madres consideran importante conocer e informarse sobre la manera de cómo alimentar a sus hijos/as adecuadamente proporcionándoles alimentos que contengan todos los nutrientes, vitaminas, proteínas, cereales, grasas naturales que se requiere para el buen desarrollo de sus hijos/as.

10. ¿Considera presenta problemas con su hijo (a) en cuanto a la alimentación diaria en base a los siguientes enunciados?

PRESENTA PROBLEMAS CON SU HIJO/A EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN	F	%
DIETA (IMAGENPERSONAL)	0	0%
NO LES GUSTA LA COMIDA BALANCEADA	0	0%
DAN PREFERENCIA A LA COMIDA CHATARRA	57	81%
PREFIEREN COMER EN EL BAR DEL CENTRO EDUCATIVO	13	19%
TOTAL	70	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De los 70 padres/madres encuestados un 81% dan a notar que sus hijos/as dan mayor preferencia a la comida rápida, es así que el 19% manifiestan que sus hijos/as prefieren comer en el bar del centro educativo y al finalizar con un 0% no les gusta la comida balanceada ni hacer dieta.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Se ha podido notar que en su mayoría los estudiantes dan preferencias a la comida chatarra, por tal motivo presentan dificultades en el desenvolvimiento de las actividades diarias generando una problemática lo cual impide que logren desempeñar satisfactoriamente sus tareas.

ENTREVISTA A DOCENTES

1. ¿Conoce Ud. Qué tipo de alimentación consume el Estudiante a la hora del receso?
    - Chifles
    - Canguil
    - Helados
    - Gaseosas
    - Papa fritas

ANÁLISIS CUALITATIVO: De acuerdo de los resultado obtenidos se evidencia que los estudiantes dan mayor preferencia a la comida chatarra como papas fritas, chifles, canguil, gaseosas entre otros, no desayunan en el hogar por motivo de que sus progenitores los descuidan en la alimentación por lo tanto acuden a comer en el bar de la institución perjudicando esto en su rendimiento académico.

2. ¿A qué causas atribuye Ud. La mala alimentación de los Estudiantes?

- A los malos hábitos alimenticios

- A la situación económica del hogar
- No se alimentan bien

ANÁLISIS CUALITATIVO: De acuerdo a los resultados se evidencia que las causas por las que se da una mala alimentación es porque los estudiantes no desayunan en el hogar, Debido a que los padres/madres dan mayor preferencia a su trabajo descuidando la supervisión de los alimentos que consumen esta situación desemboca a que los estudiantes tengan malos hábitos alimenticios, dando mayor preferencia a la comida chatarra dejando a un lado la comida nutritiva y balanceada.

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

COMO CONSIDERA LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES	F	%
BUENA	0	0%
REGULAR	4	80%
MALA	1	20%
TOTAL	5	100%

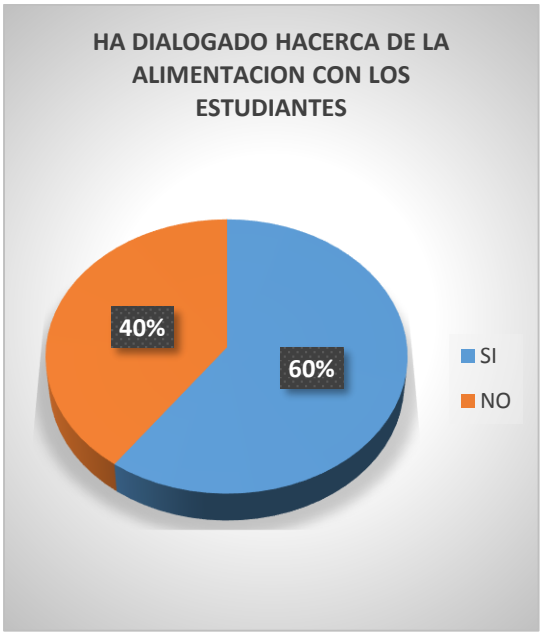
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo evidenciar que el 80% de los/as docentes consideran que la alimentación de los estudiantes es mala mientras que el 20% manifiesta que es Regular.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La alimentación de los estudiantes debe ser balanceada y rica en nutrientes para alcanzar un óptimo desarrollo. Es así los docentes señalan que existe una desatención en la alimentación por parte de sus padres/madres.

4.¿En la institución que usted labora se ha dialogado acerca de la alimentación que deben tener los estudiantes?

HA DIALOGADO HACERCA DE LA ALIMENTACIÓN CON LOS ESTUDIANTES	F	%
SI	3	60%
NO	2	40%
TOTAL	5	100%



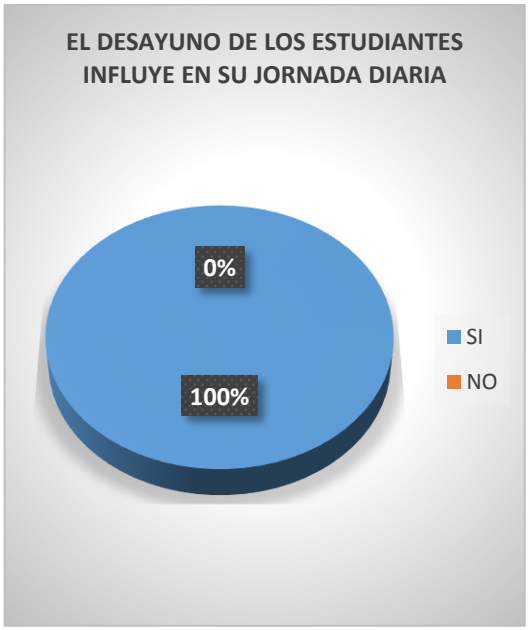
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: de acuerdo a los resultados obtenidos el 60% de los/as docentes señalo que no dialogan acerca de cómo deben alimentarse los estudiantes y el 40% de los docentes sí conversan con sus estudiantes de cómo deben alimentarse.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Los/as docentes manifestaron que si mantienen un diálogo con los estudiantes acerca de alimentación que deben tener para estar en óptimas condiciones pero esto no es suficiente ya que falta de apoyo por parte de las autoridades para tratar temas relacionados con la alimentación hace que sea imposible lograr que los estudiantes tomen conciencia de que consumir comida chatarra perjudica el buen desempeño mental y físico.

5. ¿Cree usted que el desayuno que reciben los Estudiantes, influye en su jornada diaria de clases?

EL DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES INFLUYE EN SU JORNADA DIARIA	F	%
SI	5	0%
NO	0	100%
TOTAL	5	100%



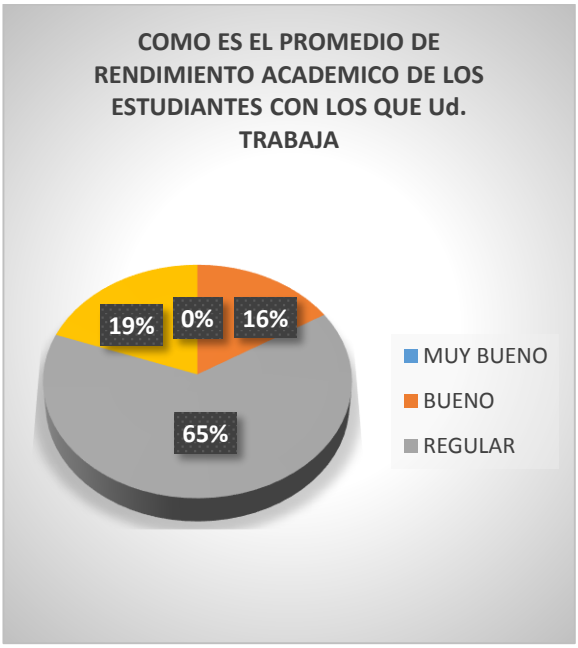
FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Día

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% de docentes manifestó que el desayuno que reciben los estudiantes si influye en su jornada diaria.

ANÁLISIS CUALITATIVO: Se evidencia que el desayuno si influye en el desenvolvimiento del estudiante durante la jornada de clases, lo cual es perjudicial para su desempeño académico generando que el estudiante no pueda realizar adecuadamente sus trabajos durante clases.

6. ¿Cómo es el promedio de rendimiento académico de los Estudiantes con los que usted trabaja?

COMO ES EL PROMEDIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES	F	%
MUY BUENO	0	0%
BUENO	1	16%
REGULAR	4	65%
TOTAL	5	100%



FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos el 65% de los docentes dijo que el promedio de rendimiento académico de los estudiantes es regular y el 16% es bueno.

ANÁLISIS CUALITATIVO: La mayor parte de estudiantes tienen un promedio de rendimiento académico regular debido a que pasan distraídos pensando que su prioridad es la de salir al receso o recreo y buscar alimentos que no son adecuados como las golosinas mismos que afectan al desempeño académico.

7. ¿Considera usted que el bajo rendimiento de sus estudiantes se debe en gran parte a una mala alimentación?

EL DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES INFLUYE EN SU JORNADA DIARIA	F	%
SI	5	0%
NO	0	100%
TOTAL	5	100%

FUENTE: Estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly de Catamayo
ELABORADO POR: Mónica Díaz

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA: De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% de los docentes manifestó que el bajo rendimiento de los estudiantes se debe a una mala alimentación.

ANALISIS CUALITATIVO: Los hábitos alimenticios van de la mano con una buena alimentación, es por ello que es primordial e importante alimentarse adecuadamente para poder cumplir satisfactoriamente los trabajos o actividades encomendadas es así que los docentes manifiestan que el bajo rendimiento de los estudiantes de la unidad educativa Ovidio de Croly se debe a una inadecuada alimentación esto a raíz de que los estudiantes llevan malos hábitos alimenticios desde el hogar.

g. DISCUSION

La presente investigación recopila información con la aplicación del instrumento la encuesta a: setenta estudiantes, padres/madres de familia y docentes, beneficiarios directos e indirectos de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" donde se deja entrever el problema objeto de estudio sobre la influencia de los malos hábitos alimenticios en el Rendimiento Académico de los Estudiantes sus causas y efectos del mismo.

Es por ello que se aplica la metodología de lo abstracto a lo concreto la misma que a través de la aplicación de las 6 faces y con ayuda del instrumento la encuesta se logró una aproximación dentro del contexto y un acercamiento con los involucrados directos lo cual permitió conocer la problemática objeto de estudio y de esta manera poder buscar alternativas de posible solución a la situación actual.

Este es un problema que se da desde los hogares, donde las familias llevan malos hábitos alimenticios, que va desde la deficiente hora establecida para cada comida hasta una inadecuada alimentación a ello se suma a que no existe una sana y adecuada distribución de nutrientes que contenga vitaminas, proteínas, carbohidratos y minerales dando mayor preferencia a la comida procesada y chatarra esto viene desde los hogares hasta llegar a la Institución Educativa a pesar de que tienen una variedad de alimentos ellos optan por dar preferencia a la comida rápida pues eso les llena más rápido el estómago esto se debe a que la mayor parte de los estudiantes no vienen desayunando desde los hogares, causas

que traen consigo un deficiente desenvolvimiento en sus actividades diarias como; decaimiento físico y mental repercutiendo en su desarrollo integral y académico.

Es considerable destacar que a la mayor parte de docentes les llama la atención al debido número de estudiantes que aparentemente pasan débiles y distraídos esto generado a una mala alimentación, Por tal motivo es importante que la familia se sensibilice de la situación alimentaria y educación de sus hijos/as, igualmente es necesario contar con la colaboración de los/las docentes en la búsqueda del bienestar y salud de los estudiantes sin dejar a un lado las buenas costumbres puesto a que actualmente la adopción de hábitos alimenticios inadecuados ha tomado lugar en la sociedad lo cual puede ser perjudicial en un futuro.

Es importante la intervención del trabajador social sirviendo de orientador, facilitador y gestionador, así mismo dejo en constancia que el profesional no elimina el problema más bien trabaja en conjunto con todos los involucrados sirviendo de apoyo para disminuir el problema objeto de estudio, cumpliendo de esta manera con el objetivo general "Fomentar una adecuada cultura alimentaria mejorando el rendimiento académico en los/las estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo, a través de una propuesta de Intervención Social" es así que damos paso a las respectivas conclusiones y recomendaciones.

h. CONCLUSIONES

Conforme a los resultados obtenidos se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- Se fundamentó teórica y científicamente las nociones y categorías de análisis que sustenten el objeto de estudio sobre los hábitos alimenticios, rendimiento académico e Intervención del Trabajador Social los cuales llevan su concepto y autor.

- Como resultado se constató que los malos hábitos alimenticios que tienen los estudiantes es un problema que se da debido a que no existe un control por parte de los padres/madres de familia desde el hogar y las autoridades dentro de la unidad educativa sobre los alimentos que venden en el bar siendo este un factor que perjudica crucialmente al estudiante tanto física como intelectualmente no permitiéndole crecer y alcanzar un óptimo desarrollo integral.

- Se diseña una propuesta de intervención social desde el enfoque de Trabajo Social con la finalidad de que las autoridades del plantel orienten y concienticen a los Estudiantes y Padres de familia sobre cómo llevar adecuada cultura alimentaria mejorando el Rendimiento Académico en los/as Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo.

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados y según las conclusiones se pudo considerar las siguientes recomendaciones:

- A los directivos de la unidad educativa "Ovidio de Croly" conjuntamente con el personal de talento humano impartan talleres a los estudiantes, padres/madres de familia, sobre cómo llevar buenos hábitos alimenticios mediante una alimentación balanceada y nutritiva acompañada de la actividad física y creatividad en la preparación de los alimentos cuyo fin es generar un cambio en la cultura alimentaria de la institución y familia, fomentando los buenos hábitos alimenticios y participación de los estudiantes en actividades enfocadas al desarrollo de sus capacidades y habilidades físicas como cognitivas.

- A los docentes que generen un espacio de diálogo y participación con los estudiantes en los salones de clases de los octavos años acerca de temas relacionados con los hábitos alimenticios.

- A los padres/madres de familia realizar un calendario semanal que contenga un menú con todos los nutrientes desde el desayuno hasta la cena ya que lograr buenos hábitos alimenticios desde el hogar es sinónimo de bienestar es por ello que una alimentación rica en nutrientes y vitaminas permite que los estudiantes pueden desarrollarse tanto físicamente e intelectualmente en el ámbito educativo.

- A los directivos de la Unidad Educativa, ejecutar la propuesta de intervención elaborada por la autora y responsable de la investigación llevada a cabo

j. BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

B, V. M. (2002). trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes. *Revista chilena de nutricion*, 2-6.

David, G. G. (3 de Octubre de 2012). *Vaneduc.* Obtenido de

http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf

Educarchiler. (8 de Noviembre de 2005). Obtenido de http://www.educarchile.cl/

Espinoza, A. L., & Magaña Gonzales, C. R. (2014). *Habitos alimentarios, psicobiologia y socioantropologia de la alimentacion.* Mexico: Miembro de la Camara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg.Num.736.

Fundacion UNAM. (26 de Agosto de 2014). Obtenido de

http://www.fundacionunam.org.mx

Gil, A. (2008). *Tratado de Nutrición .* Colombia: Medica Panamericana .

Guerrine, M. E. (14 de Diciembre de 2009). *Trabajo social con Familias.* Recuperado el 14 de Diciembre de 2009, https://www.margen.org/suscri/margen56/guerrine.pdf

Lassw. (2000). Definicion de Trabajo Social. *Federacion Internacional de Trabajadores Sociales*, 27.

Lesteingi, M. E. (2008). *Nutrición del NIño Sano.* España: Corplis.

M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutricion*, 4-5.

Miguelsanz, J. M., Monasterio Corral, L., & Pavón Belinchon, P. (2004). *Alimentacion en el Adolescente.* España: Asociacion Española de Pediatria.

Pardo, A. y. (2012). *Nutricion Basica .* Bogota Colombia: Usantotomas.

Picasso, R. (2008). *Nutricion Humana y Dietetica.* Venezuela: Facultad de Medicina de Carabobo, Venezuela.

Salud y Nutricion. (7 de Mayo de 2014). Obtenido de http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/

Social, C. G. (2001). *Funciones del Trabajador Social.* Obtenido de http://www.trabajosocialleon.org/funcionestrabajadorssocial.php

Supra, N. (2017). Dietetica y Nutricion. *Salud y Bienestar*, 1-3.

Supra, N. (2017). Nutrición en adolescentes. *Salud Y bienestar*, 38-39.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD JURIDICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

PROPUESTA DE INTERVENCION SOCIAL

ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN:

UNIDAD EDUCATIVA "OVIDIO DE CROLY"

AUTORA:

MONICA BALERIA DIAZ CALDERON

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. BEATRIZ AZUCENA HONORES ORTEGA Mg.

Loja-Ecuador

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Apellidos y Nombres de la Autora:

- Díaz Calderón Mónica Balería

1.2. Correo Electrónico:

- domenica.92_vale@outolook.com

1.3. Periodo Académico:

- Septiembre 2016- Noviembre 2017

2. DATOS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN

2.1. Nombre:

- Unidad Educativa "Ovidio de Croly"

2.2.Consejo Directivo:

- Coordinador: Dr. Hugo Abad
- Secretaria: Lic. Lidia Cornejo

2.3.Teléfono de la Institución:

- 2678-155

3. PROPUESTA:

- Diseño de una Propuesta de Intervención Social.

Que responde al objetivo General:

- Fomentar una adecuada cultura alimentara en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo, para impulsar el rendimiento académico, a través de una propuesta de Intervención Social.

4. **DESCRIPCION:** La propuesta de Intervención Social se basa en un conjunto metodológico de actividades de:

    - Información
    - charlas
    - talleres
    - Estrategias

5. **JUSTIFICACION:**

La problemática existente la cual genera un inadecuado hábito alimenticio es debido a la falta de consumo de alimentos nutritivos y balance de nutrientes que el ser humano necesita, esa así que actualmente las formas de alimentación de las personas no cubre el 100% de los nutrientes que requiere el cuerpo Humano para estar en óptimas condiciones tanto físicas como psicológicas.

La presente investigación en busca de dar respuesta a la problemática ha determinado como objetivo Fomentar una adecuada cultura alimentara en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo, para impulsar el rendimiento académico, a través del diseño de una propuesta de Intervención Social que será aplicada por los directivos de la Unidad Educativa.

6. **A QUIEN ESTA DIRIGIDO:**

La presente propuesta está diseñada para que las autoridades de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly", la Ejecuten en Beneficio de los/as Estudiantes.

a) DETERMINACION DE LOS DESTINATARIOS O BENEFICIARIOS

QUIENES SON LOS BENEFICIARIOS → **DIRECTOS**

- ESTUDIANTES
- PADRES DE FAMILIA
- DOCENTES

INDIRECTOS → PADRES DE FAMILIA

70 Padres/madres de Familia, 70 Estudiantes, 5 Docentes y toda la comunidad Educativa en sí.

LOCALIZACION FISICA Y COBERTURA ESPACIAL

UBICACIÓN: Av. Catamayo y 24 de Mayo.

7. ORGANIZACIÓN FUNCIONAL Y ADMINISTRATIVA

DEPARTAMENTO	FUNCIÓN	RESPONSABLE
Dirección	Encargado de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly"	Dr. Hugo Abad

"SI SABIO QUIERES SER, UNA DIETA SANA DEBES LLEVAR"

PROPUESTA

TÍTULO: Fomentar una adecuada cultura alimentaria mejorando el rendimiento académico en los/as estudiantes

BENEFICIARIOS:

Esta propuesta beneficiara a:

- 70 estudiantes
- 70 padres/madres de familia
- 5 docentes

PROBLEMÁTICA:

La educación es una etapa de la vida de los estudiantes que está llena de experiencias significativas, pero para que estas sean optimas debe ir acompañada de una buena alimentación ya que adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos que ayuden al estudiante para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo , es así como la selección, preparación y consumo de los alimentos impacta de forma considerable la en desarrollo intelectual y cognitivo del ser humano debido a que se constituye un conjunto de costumbres que si no se los lleva correctamente se considera como un problema que provoca un desorden alimenticio.

Sin embargo en el entorno educativo de la escuela OVIDIO DE CROLY, persiste la problemática relacionada con los malos hábitos alimenticios lo cual está perjudicando en el rendimiento académico de los estudiantes ya que al no alimentarse correctamente su déficit de aprendizaje disminuye repercutiendo directamente en su desempeño educativo. Por lo cual con la presente propuesta se

pretende efectuar una incidencia desde el accionar del trabajador social para revertir esta problemática y se puede contar con estudiantes con un estado nutritivo saludable, rinden en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Concientizar a los padres/madres para que proporcionen a sus hijos una alimentación saludable mejorando su rendimiento académico

Objetivos específicos

- Sensibilización a los estudiantes y padres/madres de familia de los octavos años de Educación Básica que adopten buenos hábitos alimenticios
- Capacitación sobre la importancia de una alimentación sana, variada y equilibrada para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes
- Informar sobre los nutrientes de cada alimento y así puedan existir una combinación adecuada de los mismos.
- Incentivar a través de la práctica el consumo de alimentos ricos y sanos para mejorar la calidad de alimentación de los estudiantes.

ACTIVIDADES

- Charlas
- Taller
- Dinámicas
- Volantes

- Calendario nutricional
- Casa abierta

ACTIVIDAD # 1

ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA
UNIDAD EDUCATIVA "OVIDIO DE CROLY"

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

CUADRO Nº 1

“Dime lo que comes y te diré quién eres.”

Fecha de diseño: 22 de julio del 2017 Responsable: Mónica Díaz

Ámbito: Salud

Tema	Objetivo	Nº	Actividades Actividades de Acción Social		T	Contenidos	Evaluación	Recursos
“los habitos alimenticios en el rendimiento academico de los/as estudiantes	• Concientizar a los padres /madres de familia sobre la importancia	**1**	• **Acción** • Se elaborara un horario semanal de las tres comidas	**Fin** • Aportar con información acerca de cómo alimentarse de manera nutritiva y balanceada.	**6h**	• Saludo y bienvenida • Proyectar videos sobre cómo llevar una adecuada alimentación. • información	Conversatorio al término de cada sesión con el fin de valorar los conocimientos adquiridos	Recursos Materiales • Proyector • Computadora cámara • Material didáctico • Globos

de la unidad educativa ovidio de croly del cantón catamayo y la intervención del trabajador social durante el periodo septiembre 2016-noviembre 2017”.	de llevar una sana y adecuada cultura alimentaria con el fin de lograr un buen rendimiento académico en los estudiantes.		requeridas para estar saludables la misma que permitirá proporcionar una alimentación equilibrada a sus hijos/as			sobre una adecuada alimentación, importancia de una alimentación sana y Hábitos alimenticios - rendimiento académico. • Entrega de volantes		• Cámara Talento Humano • Nutricionista Trabajador Social de la institución

- **TALLER DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA SOBRE CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA**

Objetivo General: Concientizar a los padres/madres de familia sobre la importancia de llevar una sana y adecuada cultura alimentaria con el fin de lograr un buen rendimiento académico en los estudiantes.

ACTIVIDADES Nº 1

- se elaborara un horario semanal de las tres comidas requeridas conjuntamente con los involucrados.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE ACCIÓN SOCIAL

- concientizar a los padres/madres de familia sobre como proporcionar a sus hijos una alimentación saludable.
- Cambiar de rutina alimentaria.

Tema: "Dime lo que comes y te diré quién eres, al elegir comer bien es pensar en el mañana.

Indicaciones: El calendario será diseñado por los padres/madres de familia involucrados dentro de la investigación con el apoyo y orientación de los profesionales encargados de la materia sobre alimentación, donde la autora del Trabajo de Investigación Srta. Mónica Díaz diseño un calendario que fue otorgado al Director de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly "el mismo que contiene ideas,

CALENDARIO DE NUTRICION SEMANAL

Unidad Educativa "Ovidio de Croly"

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
LUNES	una taza de Yogur con cereal y manzana roja picada en trocitos	Sopita de verduras y mote pillo	Pan integral con agua aromática
MARTES	Ensalada de frutas	Ensalada de atún con queso y una porción de arroz	Galletas con leche
MIERCOLES	Una tostada con un vaso de jugo	Una porción de arroz con pechuga de pollo y menestra de lenteja	Frutos secos
JUEVES	Un vaso de leche con pan y un huevo duro	Ensalada de verduras con papas cocinadas y carne asada	Almendras con miel de abeja
VIERNES	Tortilla de huevo con espinaca	Verduras varias a la plancha con filete de pescado	Puré de papa con filete de cerdo
SABADO	Jugo de naranja con una tostada	Garbanzo entreverado con huevo	Lomo asado con papas
DOMINGO	Galletas con leche y durazno picado en trocitos	Molido de plátano con filete de ternera y ensalada de zanahoria	Claras de huevo revueltos con espinaca

ACTIVIDAD # 2

CUADRO Nº 2

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte.”

Fecha de diseño: 22 de julio del 2017

Ámbito: Salud

Responsable: Mónica Díaz

TEMA	OBJETIVO	Nº	ACTIVIDADES		T	CONTENIDO	EVALUACION	RECURSOS
Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer.	Promover una adecuada cultura alimentaria en los estudiantes mediante la entrega de información sobre una alimentación sana, variada y equilibrada con el fin	2	**ACCION** Difundir charlas dirigidas a los estudiantes sobre cómo llevar buenos hábitos alimenticios	**FIN** Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación rica en nutrientes	4h	• Saludo y bienvenida • Información sobre la alimentación en edad escolar.	• Conversatorio y cruce de ideas con ayuda de la información brindada. Dinámica el “juego de la	Materiales • Computador • Proyector • cámara • Material didáctico • Hojas de papel bon

	de alcanzar un buen rendimiento académico.					• Video sobre cómo llevar buenos Hábitos Alimenticios. Entrega de trípticos.	pirámide alimenticia”	• Lápiz • borrador Talento Humano • Nutricionista • Trabajador Social de la institución

"CHARLA DIRIGIDA A ESTUDIANTES SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

"El ser humano es lo que come"

Objetivo General: Promover una adecuada cultura alimentaria en los estudiantes mediante la entrega de información sobre una alimentación sana, variada y equilibrada con el fin de alcanzar un buen rendimiento académico.

ACTIVIDADES Nº 2

- Se realizara una charla acerca la alimentación en edad escolar.
- Conversatorio con los estudiantes acerca de la información dada en la charla.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE ACCIÓN SOCIAL

- Aportar con información sobre cómo llevar buenos Hábitos Alimenticios
- Incentivar a los estudiantes sobre lo importante que es alimentarse de manera adecuada.

Tema: Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios Están condicionados por diversos factores como la cultura y la familia, así como la selección, preparación y consumo de los alimentos. Impactan de forma considerable la salud.

Son aquellos se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

TODOS NECESITAMOS ALIMENTO

Los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

CONSECUENCIAS DE UNA DIETA DESEQUILIBRADA

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Como alcanzar una Alimentación Completa

Una alimentación completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, los cuales son alimentos de los tres grupos:

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

ACTIVIDAD # 3

""Mientras más comes, menos sabor; mientras menos comes, más sabor."

CUADRO Nº 3

“La mayor riqueza es la salud”

Fecha de diseño: 22 de julio del 2017

Ámbito: Salud

Responsable: Mónica Díaz

TEMA	OBJETIVO	Nº	ACTIVIDADES		T	CONTENIDO	EVALUACION	RECURSOS
"la comida que ingieres puede ser la más segura y poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno"	Concientizar a los padres Estudiantes, Padres/madres de familia y Docentes sobre la importancia de llevar una sana y adecuada cultura alimentaria con el fin de lograr un buen rendimiento	3	**ACCIÓN** • Dotar de información sobre hábitos alimenticios	**FIN** • Dar a conocer la pirámide alimenticia. • Información sobre los Alimentos saludables. • Información	6h	• Saludo • Presentación • Exposición sobre hábitos saludables	Al finalizar el taller realizar una evaluación a los participantes del taller para conocer el nivel de conocimientos que adquirieron	Materiales • Computador • Proyector • cámara • Material didáctico • Hojas de papel bon • Lápiz • borrador

	académico en los/las estudiantes			sobre las recomendaciones alimenticias. Entrega de hojas volantes.		• Juego de la ruleta alimenticia. • Juego el crucigrama.	a lo largo del taller.	Talento Humano • Nutricionista • Trabajador Social de la institución

CASA ABIERTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y DOCENTES SOBRE LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

“Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos”

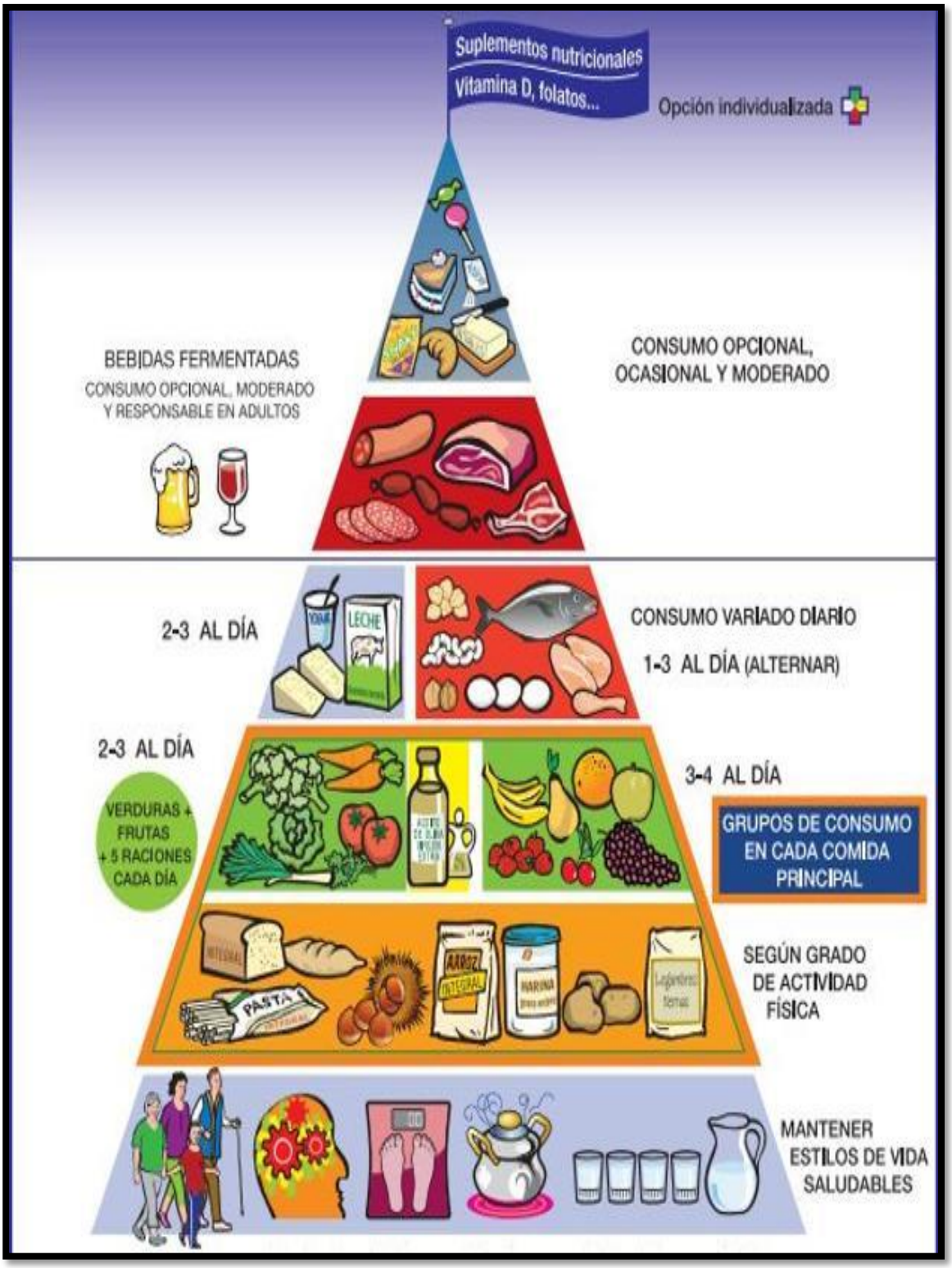
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE ACCION SOCIAL

Objetivo General: Concientizar a los padres Estudiantes, Padres de familia y Docentes sobre la importancia de llevar una sana y adecuada cultura alimentaria con el fin de lograr un buen rendimiento académico en los estudiantes.

ACTIVIDADES N 3

- Se dará a conocer la pirámide alimenticia
- Recomendaciones alimentarias
- Alimentos que se deben comer en las tres comidas principales

PIRAMIDE ALIMENTICIA



10 RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

Una correcta alimentación, equilibrada y variada, acompañada de unos hábitos de vida saludables, es la receta ideal para conseguir un buen estado de salud.

1. Comer alimentos variados. Así aportará todos los nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día.

2. No saltarse nunca el desayuno. Le dará la energía y los nutrientes que necesita para empezar el día y le ayudará a rendir más.

3. Realizar de 4-5 comidas al día. De esa manera repartirá adecuadamente los nutrientes y la energía a lo largo del día. Además evitará llegar a las comidas con excesivo hambre y comer compulsivamente.

4. Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

5. Moderar el consumo de carnes ricas en grasas, azúcares, bollería, etc.

6. Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas que van a aportar vitaminas, minerales y fibra con muy pocas calorías.

7. Controlar el consumo de alimentos fritos, rebozados o cocinados con excesiva grasa.

8. Comer sentado y en compañía, despacio y masticando bien los alimentos.

8. Evitar picar entre comidas, y se hace, tomar preferiblemente fruta, hortalizas o lácteos.

9. Llevar una vida activa. Realice ejercicio físico de manera habitual y pruebe a cambiar ciertos hábitos que hacen nuestra vida más sedentaria; suba por las escaleras en lugar de en ascensor o báiese una parada antes del autobús o el metro.

ACTIVIDAD # 4

CUADRO Nº 4

“Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos.”

Fecha de diseño: 22 de julio del 2017 Responsable: Mónica Díaz

Ámbito: Salud

TEMA	OBJETIVO	Nº	ACTIVIDADES		T	CONTENIDO	EVALUACION	RECURSOS
“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”	• Incentivar a través de la práctica y el consumo de alimentos ricos y sanos para mejorar la calidad de alimentación de los	3	**ACCIÓN** • Diseño del calendario semanal	**FIN** Concientizar a los estudiantes, docentes y padres de familia sobre lo importante que es alimentarse	6h	• Información sobre los Alimentos saludables. • Video sobre	Al finalizar el taller realizar una evaluación a los participantes del taller para conocer el nivel de conocimientos que adquirieron a lo largo del	Recursos Materiales Computador Proyector cámara Material didáctico cartulina Esferos pinturas Talento Humano Nutricionista Trabajador

	estudiantes.			de forma sana y variada.		una alimentación sana, variada y equilibrada.	taller.	Social de la institución

CALENDARIO NUTRICIONAL PARA LOS ENCARGADOS DEL BAR DE LA UNIDAD

“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE ACCIÓN SOCIAL

Objetivo General: • Incentivar a través de la práctica y el consumo de alimentos ricos y sanos para mejorar la calidad de alimentación de los estudiantes.

ACTIVIDADES Nº 4

- **Diseño del calendario Nutricional.**

CALENDARIO NUTRICIONAL

"UN EXTERIOR SALUDABLE, INICIA DESDE EL INTERIOR"

ALIMENTOS	DÍAS DE LA SEMANA					INDICACIONES
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	Ensalada de verduras con filete de pescado y aderezo de queso	Almendras con miel y manzana verde	Garbanzo con clara de huevo frita o cocinada	Tostada con leche y jugo de naranja	Una porción de arroz con filete de pollo y ensalada de coliflor	Se debe lavar bien los alimentos antes de consumirlos. Motivar a los estudiantes a que deben comer frutas a la hora del receso Tomar 8 vasos de agua al día.
	Pinchos de frutas roseado con miel	Papas cocinadas con filete de pollo	Cereales y yogur	Tacos de verduras con carne molida de cerdo	Carne a la plancha con en sala de tomate y lechuga	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD JURIDICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016- NOVIEMBRE 2017"

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A OPTAR EL GRADO DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

AUTORA:

MONICA BALERIA DIAZ CALDERON

DIRECTORA DE PROYECTO

DRA. RINA NARVAEZ MG. SC

LOJA – ECUADOR

ÍNDICE

a. **TEMA**

b. **PROBLEMA**

c. **JUSTIFICACIÓN**

d. **OBJETIVOS**

e. **MARCO TEÓRICO**

f. **METODOLOGÍA**

g. **CRONOGRAMA**

h. **PRESUPUESTO**

i. **BIBLIOGRAFÍA**

a. Tema

"Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/las estudiantes de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo y la intervención del Trabajador Socia durante el periodo septiembre 2016- Noviembre 2017".

Problemática

La educación es una etapa de la vida de los estudiantes que está llena de experiencias significativas, pero para que estas sean de largo plazo debe ir acompañada de una buena alimentación ya que adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos, ayudan al estudiante para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo , es así como la selección, preparación y consumo de los alimentos impacta de forma considerable la salud y el desarrollo intelectual y cognitivo del ser humano debido a que se constituye un conjunto de costumbres que si no se los lleva correctamente se considera como un problema que provoca un desorden .

Según la revista Digital Universitaria de España (2007) la adopción de buenos hábitos alimentarios previene enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres. No obstante, en los países desarrollados las costumbres alimenticias están expuestas a constantes peligros que no derivan de la escasez si no de la abundancia excesiva de alimentos chatarra, siendo los estudiantes los principales agentes de riesgo que va desde su desarrollo integral hasta la presencia de trastornos alimenticios.

A nivel nacional, Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA, 2007) En Ecuador los malos hábitos alimenticios han aumentado debido a varias causas citando entre ellas: la crisis económica y la falta de tiempo de los padres de familia; como consecuencia el niño(a) o el o la Estudiante llevan una dieta sin lineamientos que garanticen los requerimientos básicos de la alimentación: nutrientes, Vitaminas - Minerales, proteínas, carbohidratos y Grasas Naturales. Por ende Ecuador es el cuarto país de América Latina, tras Guatemala, Honduras y Bolivia, con peores índices de desnutrición infantil. Actualmente, el 26% de la población infantil ecuatoriana de 0 a 5 años sufre de desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales, donde alcanza al 35,7% de los menores, y es aún más crítica entre los niños indígenas, con índices de más del 40%.

A nivel local según estudios realizados el tema de los hábitos alimenticios es preocupante debido al alto número de negocios que se dedican a la venta de comida rápida donde la mayoría de los jóvenes al salir de los centros educativos son presa fácil de esta inapropiada costumbre que repercute en su desarrollo integral.

Por ello previo al sondeo realizado en la Unidad Educativa “Ovidio de Croly”,se tomó en consideración los datos de mayor relevancia otorgados por el Director el Dr. Hugo Abad quien señalo que los principales problemas son: acoso escolar debido a que no existe buena relación entre los estudiantes, a continuación

menciono la falta de involucramiento de los padres de familia en el proceso Educativo de los Estudiantes porque los padres han optado por dedicarse más tiempo a su trabajo dejando a un lado su participación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, Migración , abandono familiar , bajos niveles de comunicación , en donde el problema de mayor relevancia es los malos hábitos alimenticios; para corroboración de esta información se llevó a cabo una entrevista con el director , donde se pudo determinar que él 60% de los estudiantes poseen inadecuados hábitos alimenticios, debido a que no llevan una alimentación equilibrada rica en nutrientes y vitaminas que influye directamente en su Rendimiento Académico.

Por ello se requiere la intervención del Trabajador Social para que contribuya con acciones, actividades y estrategias participativas inclinadas a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y así alcanzar un buen rendimiento académico para un óptimo desarrollo.

Por ende de acuerdo a las evidencias recabadas se ha planteado el siguiente problema de investigación: **¿CÓMO INCIDEN LOS INADECUADOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LOS 8vos AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA OVIDIO DE CROLY DEL CANTÓN CATAMAYO Y LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2016-NOVIEMBRE 2017?**

b. Justificación

En nuestra sociedad han surgido grandes cambios en la vida del ser humano, donde los hábitos alimenticios es un tema relevante que no debe excluirse de las principales necesidades del hombre. Es por ello que la carrera de Trabajo Social esta direccionada a diferentes ámbitos, en este caso se dirige específicamente en la línea de acción de la "Educación", donde el tema de tesis expuesto desde el punto de vista social se justifica porque permitirá mejorar el rendimiento académico de los/las estudiantes a partir de la concientización de una buena alimentación y la implementación de adecuados hábitos alimenticios.

A nivel académico la Universidad Nacional de Loja abierta a las diferentes corrientes de pensamiento universal tiene como misión entregar profesionales con paradigmas científicos de intervención y dinámica social cuyo enfoque se encuentra trazado en el régimen académico, basado en ello es importante recalcar que el presente proyecto de investigación servirá para optar el título de licenciada en Trabajadora Social.

Por ende como futura profesional en Trabajo Social, el presente trabajo de investigación se justifica por que permitirá conocer los hábitos alimenticios que forman parte del diario vivir de los estudiantes, y con ello crear una correcta cultura alimentaria dentro de los hogares y la Unidad Educativa, mediante el diseño de un plan de acción desde el enfoque de Trabajo Social cuya finalidad es que los Estudiantes tengan presente que llevar una alimentación sana, nutritiva y balanceada es decir tener buenos hábitos alimenticios es de vital importancia para

el logro de un aprendizaje significativo y con ello pueda desarrollar todas sus potencialidades.

Finalmente en lo personal es posible este proyecto, ya que se cuenta con la colaboración de la triología e información relevante al objeto de estudio, lo cual permitirá obtener cambios que vayan en pro benéfico de los estudiantes en la mejora del rendimiento académico, contribuyendo al crecimiento y satisfacción personal.

c. Objetivos

Objetivo general

- Fomentar una adecuada cultura alimentaria mejorando el rendimiento académico en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo, a través de una propuesta de Intervención Social.

Objetivos específicos

- Argumentar teórica y científicamente las nociones y categorías que sustenten el objeto de estudio sobre los hábitos alimenticios, rendimiento académico e Intervención del Trabajador Social.
- Determinar causas y consecuencias por las que se dan los malos hábitos alimenticios en los Estudiantes.
- Diseñar una propuesta de Intervención Social desde el enfoque de Trabajo Social con la finalidad de que las autoridades del plantel orienten y concienticen a los Estudiantes y Padres de familia sobre cómo llevar

adecuada cultura alimentaria mejorando el Rendimiento Académico en los/las Estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ovidio de Croly" del Cantón Catamayo.

d. Marco teórico

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos. En la actualidad, el tema de la alimentación es tratado por la escuela tradicional a través de las

ciencias naturales desde un enfoque higienista y dietista, bajo el estudio académico fisiológico y apoyado en textos escolares.

Sin embargo, este tema también puede ser visto a través de enfoques globalizadores, mediante un enfoque funcional, con proyección social para potenciar la calidad de vida de los alumnos, apoyada en propuestas de investigación. (Burgos Carro, 10 de abril del 2007, p.3-7)

los hábitos alimenticios son importantes para el ser humano ya que llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente permite estar en óptimas condiciones sumado a esto la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.

Importancia de los hábitos alimenticios

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos.

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

Es por esto que, es muy importante desde que un niño comienza a alimentarse tratar de inculcar buenos hábitos. Para lograr esto se debe insistir en la entrega de alimentos ya que los niños por reflejo padecen

“neofobia”, que se refiere a la fobia por probar cosas nuevas, por lo tanto se debe intentar infinitas veces a que prueben los alimentos necesarios correspondientes a los meses o la edad del niño.

Ojo que esto no es fácil ya que probablemente alrededor de los 2 – 3 años comienzan recién a consumir esos alimentos que antes rechazaban, pero no por gusto si no por acostumbrarse. Una buena educación durante la etapa preescolar es fundamental para establecer hábitos y es el periodo más importante para ello. Ya que aquí se establecerá lo que los niños comerán por iniciativa propia recién a la edad de 6 años.

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento, y se debe variar en color y en tipos de alimentos.

Bueno, los dejo con este tip muy importante para la vida, que servirá tanto para un niño como nosotros los adultos. (Cosmopolitan, 20013)

Es muy importante llevar habitos alimenticios adecuados desde temprana edad, una alimentacion rica en nutrientes y vitaminas es importante para estar sanos y de esta manera poder desarrollar de mejor

manera nuestras actividades, esta alimentacion debe estar acompañada de ejercicio ficico para lograr un optimo desarrollo.

Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores de los hábitos saludables.

Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes Les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo. (Alvarado de Ojeda, Montegro, & Garcia, 2007).

Rendimiento académico.

Es muy usual a nivel educativo el comentario sobre el término “Rendimiento Académico”, con frecuencia decimos “mis alumnos alcanzan un alto rendimiento”, en otros casos hablamos de que, “mis alumnos no rinden absolutamente nada”, por más que busco medios para que mejoren. Es muy urgente que los educadores primarios, poseamos concepciones científicas sobre lo que es el rendimiento escolar y sus complicaciones con otros factores educativos para así poder concatenar las acciones para corregir las incidencias que afectan el rendimiento en forma más o menos alarmante en todos los escolares.

El rendimiento académico hace referencia al conocimiento adquirido dentro del ámbito educativo, es una medida de las capacidades que tiene el estudiante para rendir de manera satisfactoria en sus estudios, En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud que tiene el individuo para desenvolverse de manera satisfactoria frente a las complicaciones que se dan en la educación es así que se aplican acciones que van en pro beneficio de aquellas operaciones que afectan el rendimiento académico de los alumnos. .

Algunas variables relacionadas con el rendimiento académico.

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza Aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el Rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que Pueden influir en él,

generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud De los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una Enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de Pensamiento formal de los mismos (Benitez, Gimenez y Osicka, 2000), sin embargo, Jiménez (2000) Refiere que "se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no Estar obteniendo un rendimiento adecuado", ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el Rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje.

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se Le denomina como aptitud escolar, desempeño académico ó rendimiento escolar, pero generalmente las Diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los Textos. La vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos.

Si partimos de la definición de Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel Académico", encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus Procesos de evaluación, sin embargo. La simple medición y/o evaluación de los rendimientos.

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se

analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benítez, Giménez y Asica, 2000), sin embargo, Jiménez (2000) refiere que "se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado ", ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje.

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se le denomina como aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos. La vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos. Si partimos de la definición de Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico", encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo. La simple medición y/o evaluación de los rendimientos.

Alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa. (Navarro, 2003)

Características de la etapa escolar

En esta etapa se diferencian dos fases:

Período preescolar (de 4 a 6 años) y escolar (delos 7 años hasta el inicio de la adolescencia). Con la escolarización el niño adquiere más autonomía en diversos aspectos, entre ellos la alimentación. Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para cortar con cuchillo, y mastica sin dificultad.

Es frecuente realizar alguna comida fuera de casa, principalmente, un suplemento a media mediodía. Mañana y la comida del El niño va consolidando sus hábitos alimentarios, condicionados por la familia y las influencias externas, debido al aumento del contacto social. Es fundamental, el proceso educativo para fomentar la alimentación saludable, tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Los hábitos adquiridos en estas edades son habitual que puedan persistir a lo largo de toda la vida. También merece especial interés crear el hábito de realizar algún tipo de actividad física y evitar el sedentarismo. El grado de madurez del organismo se puede equiparar ya al del adulto en lo que respecta a la función digestiva y al metabolismo de los distintos nutrientes. No es una etapa de cambios cualitativos en la alimentación, si que se irán aumentando las cantidades aportadas de cada alimento de modo progresivo.

El niño ha de ser capaz de aceptar cualquier tipo de alimento, presentado de la misma manera que para los adultos. En general, en esta época se observa un aumento del apetito y además hay un deseo de integrarse en los hábitos familiares y de agradar y de imitar a los demás. A partir de los 5 años aparecen los primeros molares, iniciándose así la dentición definitiva hasta llegar a tener 28 piezas dentarias. Los últimos molares no aparecen hasta la edad adulta.

El ritmo de crecimiento es bastante estable. De 3 a 5 años se calcula un aumento medio anual de 7 cm para la talla y de 2-2.5 kg de peso. Desde los 6 años hasta la pubertad la talla aumenta 5-6 cm cada año y la ganancia de peso es de 2 kg/año. Los niños suelen ser un poco más altos que las niñas (1 cm más como media), y pesan400-500 g más que éstas. A medida que se acerca la pubertad no hay diferencia, incluso pueden ser más altas las niñas porque inician antes la fase de desarrollo. (Cervera, Clapes, & Rigolfas, 2004).

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza Aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el Rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benitez, Gimenez y Osicka, 2000), sin embargo, Jiménez (2000).

Refiere que “se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado”, ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje.

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se Le denomina como aptitud escolar, desempeño académico ó rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos. La vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos.

Si partimos de la definición de Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un “nivel de conocimientos demostrado en un área ó materia comparado con la norma de edad y nivel académico”, encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo. La simple medición y/o evaluación de los rendimientos.

Factores del rendimiento académico.

El Rendimiento escolar está supeditado a varios factores como son:

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

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

Medio Ambiente: El medio ambiente en el que un niño crece y se desenvuelve determina su comportamiento en la escuela; en donde este comportamiento es un limitante poderoso del alcance cognoscitivo y de la formación afectiva de los educandos. De ahí las profundas diferencias que podemos detectar en el rendimiento de educandos de un ambiente rural y un ambiente urbano. Dentro del factor ambiental, se encuentran inmersos su factores como: hogar, situación económica, estado de salud, nutrición etc.

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

Situación Económica. Los estudiantes de mejor situación económica alcanzan mejor rendimiento escolar, debido naturalmente a su bienestar, a lo que se refiere a vestuario, alimentación, útiles escolares, etc. Contrariamente hay un considerable porcentaje de estudiantes que no disponen de medios para proveerse ni siquiera de lo indispensable como es el uniforme y los útiles escolares, cuyos

precios cada vez se ponen más fuera del alcance de los niños procedentes de hogares proletariados. ¬ Estado de Salud. El estado de salud influye directamente en el rendimiento instructivo que alcanzan los estudiantes; porque es indiscutible que ninguna persona en estado anómalo de salud puede alcanzar un rendimiento considerable en ninguna actividad, peormente en la actividad escolar que requiere el concurso de todas las potencialidades físicas y psíquicas del ser viviente.

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

Factores Psicológicos. Los factores psicológicos no solo determinan el rendimiento escolar, sino las diferentes conductas del niño, el desarrollo y el arraigo de las mismas en el proceso cronológico de desarrollo. En este aspecto influye en forma directa el trato que el niño recibe en el hogar durante su primera infancia, las relaciones que establezca más tarde con sus compañeros de escuela y el trato que reciba del profesor. El profesor tiene la obligación de establecer una verdadera historia clínica- psicológica de sus alumnos, si es que quiere entregar a la sociedad individuos formados integralmente y no frustrados antisociales.

Factores Pedagógicos. Son los factores más decisivos, los recursos pedagógicos que utilicen los docentes para obtener el máximo beneficio de la enseñanza - aprendizaje, cuyo resultado inmediato es el Rendimiento Escolar.

Factores Didácticos. Comprenden todos los recursos materiales que se vale el educador para lograr que el alumno asimile y afiance los conocimientos que pretende enseñar. De la cantidad y utilización que el maestro sepa dar a los materiales didácticos que se dispongan, dependerá la eficiencia del rendimiento que alcance el conjunto de sus estudiantes.

Nutrición y rendimiento escolar.

Existe un consenso generalizado entre los padres en todos los niveles sobre la enseñanza que reciben sus hijos es inadecuada, que deja mucho que desear y que no los preparan para el futuro. Es muy posible que tengan razón, y hay múltiples explicaciones sobre las causas de esta insatisfacción. La escuela es un espejo de la sociedad, de la capacitación y vocación de los maestros, de los recursos materiales con que cuenta, de la valoración de los padres hacia la educación de sus hijos y de su participación en la misma. El tratar que el sistema escolar pudiera recibir niños en las mejores condiciones, como para aprovechar a pleno lo que éste les pudiera brindar. Si bien es cierto que los primeros años de la escuela, actúan como niveladores en donde 89 muchos niños llegan a esa instancia en total desventaja, esbozándose su futuro de repetidores y desertores tempranos. Se puede decir que la desnutrición afecta radicalmente el rendimiento académico 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.

Vínculo entre el desayuno y el rendimiento escolar.

Todos sabemos que el desayuno es una comida importante que llega acondicionar el estado físico, nutricional y psíquico, en personas en todas las edades. Sucede que la falta de apetito y de tiempo, frecuentemente hace olvidar este hábito alimentario, y si para los adultos el desayuno es importante, para un niño es clave en relación a su rendimiento académico. Los niños en edad escolar se benefician mucho de un desayuno nutritivo, entre los principales tenemos. Notas más altas. Los niños que comen un buen desayuno, están más alerta y listos para aprender, tienden a ser mejores estudiantes y a obtener notas más altas en los exámenes. Actitudes más positivas. Los niños que desayunan, tienen actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en la clase. Más energía. Al desayunar, reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar. 91 Una dieta mejor en general. Aquellos niños que desayunan tienen los nutrientes, vitaminas y minerales que son necesarios. Los niños que no desayunan, no recuperan los nutrientes que pierden durante el resto del día. Un peso del cuerpo más sano. Tienen una tendencia a tener un peso saludable. Los que no desayunan, tienden a tener más gordura.

Sana alimentación en edad escolar incrementa el rendimiento académico.

La alimentación de los niños es un factor determinante en el debido crecimiento y adecuada educación de los pequeños, tanto que es necesario que siempre tengan sus tres comidas balanceadas al día para garantizar el mejor y más sano crecimiento. Un punto determinante en la sana alimentación de un niño en edad escolar, es el educar a los pequeños a comer sano, evitar las bebidas gaseosas

que contienen un nivel alto de aditivos químicos en su coloración, el cual les ocasiona no solo enfermedades en la sangre, sino también retrasa su debido proceso de crecimiento y concentración en todas sus actividades, lo recomendable es mantener una alimentación balanceada sustituyendo los refrescos por jugos naturales y las golosinas por frutas.

Definición del Trabajador Social

El Trabajo Social es una profesión que busca favorecer el desarrollo de vínculos humanos saludables y fomentar cambios sociales que deriven en un mayor bienestar para las personas, de este modo, actúan sobre ciertos factores relacionados a las interacciones de los individuos con el entorno. (http://definicion.de/trabajo-social/ , 2017).

Para el (COMITÉ DE MERCOSUR "Organizaciones de Trabajo Social o Servicio Social" 2010), el Trabajo Social en sus distintas expresiones se dirige a las múltiples y complejas entre las personas y sus ambientes. Su misión es facilitar que todas las personas desarrollen plenamente sus potencialidades, enriquezcan sus vidas y prevean las disfunciones.

Por ello las y los profesionales de Trabajo Social se convierten en agentes de cambio en la sociedad y en la vida de las personas, familias y comunidades para las que trabajan. El Trabajo Social es un sistema integrado en dinámicas y valores, teórica y práctica interrelacionados.

Intervención del Trabajador Social en la Educación

El trabajo social forma parte del sistema educativo formal con un papel importante en la intervención preventiva y asistencial en temas como la alimentación y el fracaso educativo, Diseña y aplica estrategias de actuación ante los problemas educativos, Da respuesta a las necesidades de los alumnos, así como de las familias que requieran la participación de otros profesionales o servicios, utilizando los recursos y procedimientos adecuados y Reflexiona sobre las relaciones entre el ejercicio del Trabajo Social con otras profesiones. (Educadores sociales, maestros, psicopedagogos, pedagogos) Valorando críticamente las posibilidades reales de intervención de los trabajadores sociales. Siendo de vital importancia dentro del ámbito educativo.

El trabajo social juega un papel importante ya que es un ente con paradigmas sociales enfocado a orientar y diseñar estrategias que pueda aplicar frente a las diversas problemáticas que se presenten dentro de su accionar.

Funciones del Trabajador Social en la Educación

Según el artículo 6 del Estatuto de la profesión de diplomado/a en Trabajo Social/asistente social, las principales funciones a desarrollar por los/las trabajadores/as sociales en su ejercicio profesional son, entre otras, las siguientes:

Función preventiva: actuación precoz sobre las causas que generan problemáticas individuales y colectivas, derivadas de las relaciones humanas y

del entorno social. Elaborar y ejecutar proyectos de intervención para grupos de población en situaciones de riesgo social y de carencia de aplicación de los derechos humanos.

Función de atención directa: responde a la atención de individuos o grupos que presentan o están en riesgo de presentar, problemas de índole social. Su objeto será potenciar el desarrollo de las capacidades y facultades de las personas para afrontar por sí mismas futuros problemas e integrarse satisfactoriamente en la vida social.

Función de planificación: acción de ordenar y conducir un plan de acuerdo con unos objetivos propuestos, contenidos en un programa determinado mediante un proceso de análisis de la realidad y del cálculo de las probables evoluciones de la misma. Esta función se puede desarrollar en dos niveles:

Nivel micro social: comprende el diseño de tratamientos, intervenciones y proyectos sociales.

Nivel macro social: comprende el diseño de programas y servicios sociales.

Función docente: impartir enseñanzas teóricas y prácticas de Trabajo Social y de servicios sociales, tanto en las propias escuelas de Trabajo Social como en otros ámbitos académicos. Contribuir a la formación teórico-práctica pregrado y postgrado de alumnos/as de Trabajo Social y de otras disciplinas afines. Los/las diplomados/as en Trabajo Social/asistentes sociales son los

profesionales idóneos para impartir la docencia en materias de Trabajo Social y servicios sociales.

Función de promoción: se realiza mediante actuaciones encaminadas a restablecer, conservar y mejorar las capacidades, la facultad de autodeterminación y el funcionamiento individual o colectivo. Diseñar e implementar las políticas sociales que favorezcan la creación y reajuste de servicios y recursos adecuados para la cobertura de necesidades sociales.

Función de mediación: en la función de mediación el/la trabajador/a social/asistente social actúa como catalizador, posibilitando la unión de las partes implicadas en el conflicto con el fin de posibilitar con su intervención que sean los propios interesados quienes logren la resolución del mismo.

Función de supervisión: ejercer el control de las tareas realizadas por los profesionales, trabajadores/as sociales y miembros de otras profesiones que ejerzan sus funciones en departamentos o servicios de Trabajo Social.

Función de evaluación: contrastar los resultados obtenidos en las distintas actuaciones, en relación con los objetivos propuestos, teniendo en cuenta técnicas, medios y tiempos empleados. Asegurar la dialéctica de la intervención. Indicar los errores y disfunciones en lo realizado y permitir proponer nuevos objetivos y nuevas formas de conseguirlos. Favorecer las aportaciones teóricas del Trabajo Social.

Función gerencial: se desarrolla cuando el/la trabajador/a social tiene responsabilidades en la planificación de centros, organización, dirección y control de programas sociales y servicios sociales. (Social, 2001).

e. Metodología

Hace referencia al conjunto de procedimientos racionales que se utilizan para alcanzar los objetivos propuestos mediante estrategias y herramientas aplicables a la realidad actual.

Métodos

El método que se va a utilizar será el método de lo abstracto a lo concreto la cual consta de 6 faces que permitirán obtener información que determinara un diagnostico real del contexto educativo así como sus problemáticas, que facilitaran la elaboración de alternativas que mejoren la situación actual:

Primera Fase Sensitiva: Es la primera aproximación dentro del contexto, que tiene como fin establecer un acercamiento con los involucrados para la recopilación de información de la institución así como las problemáticas existentes.

TECNICA:

La Observación: Permitirá analizar los hechos y realidades del contexto, donde utilizaremos.

HERRAMIENTA:

Cuaderno de campo: Que facilitara el registro de la información.

Segunda Fase de información: En esta fase se hará la recopilación e interpretación de la información para conocer los diferentes problemas que están afectando .En esta fase se utilizara como técnica:

La observación: Que facilitara la abstracción de la información y como herramienta se utilizaran fichas de observación que permitirán extraer la información.

Tercera Fase de investigación participante: Se obtendrá un diálogo directo con los actores sociales, mismos que facilitaran la información necesaria sobre el problema que afecta en el contexto educativo.

Para esta tercera fase se utilizara como técnica:

La entrevista estructurada: la misma que facilitara establecer el diálogo directo para obtener información sobre el objeto de estudio, la cual esta direccionada a los docentes. El instrumento que utilizaremos será el cuaderno de campo que permitirá extraer la información obtenida a través del diálogo directo con la familia y tutores.

Encuesta: Se recolectara la información con respecto al problema existente direccionada a los estudiantes y padres de familia sobre los malos hábitos alimenticos y su incidencia en el rendimiento académico. El instrumento a utilizarse es el cuestionario el cual constara de un banco de preguntas direccionadas al objeto de estudio.

Cuarta Fase de Determinación: En esta fase luego de haber organizado la información recopilada en la fase anterior se hará un análisis cualitativo y cuantitativo. Por ende se utilizara el plan de análisis e interpretación de resultados que permitirá verificar la relación con los objetivos plateados para así generar las respectivas conclusiones y recomendaciones las mismas que deben estar ligadas a lo que se está investigando.

Quinta Fase de elaboración de modelos de acción: Una vez que hemos analizado e identificado el problema con mayor incidencia es necesario seleccionara las alternativas adecuadas para mejorar la situación actual del problema a través del diseño de una propuesta de intervención.

Sexta Fase de Ejecución y control: Una vez diseñada la propuesta socializamos con los docentes de la institución educativa en esta fase se procederá a la entrega de la misma, siendo los responsables la institución quien la ejecute para contrarrestar el problema identificado.

Población y Muestra

La población está conformada por 132 Estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo mismos que están matriculados y asisten normalmente durante el periodo 2016-2017.

Muestra

Se utilizara la muestra probabilística a través del muestreo regulado siendo 70 estudiantes

Fórmula.

$$n = \frac{N * O^2 * P * Q}{E^2(N-1) + O^2 * P * Q}$$

En donde:

N	=	Tamaño de la muestra.	=	
N	=	Tamaño de la población.	=	132

O	=	Nivel de confianza 95%.	=	1,96
P	=	Probabilidad de éxito.	=	0,90
Q	=	Probabilidad de fracaso.	=	0,10
E	=	índice de error 5%	=	0,05

$$n = \frac{132 * (1.96)^2 * 0.9 * 0.1}{(0.05)^2(132 - 1) + (1.96)^2 * 0.9 * 0.1}$$

$$n = \frac{132 * 3{,}8416 * 0.9 * 0.1}{0.33 + 0.345744}$$

$$n = \frac{45.62}{0.66}$$

$$n = 69.5$$

$$\boldsymbol{n = 70}$$

h. Presupuesto- Financiamiento

La elaboración y desarrollo de la presente investigación constara con la utilización de recursos materiales y económicos, mismos que en su totalidad serán financiados por la autora.

Recursos Materiales

Para el presente trabajo se utilizará el siguiente material:

- Internet
- Impresiones
- Copias
- Computador
- Transporte
- Materiales de Escritorio
- Cámara fotográfica
- Proyector o infocus
- Anillado
- Empastado
- CD

Recursos Económicos

Los valores monetarios necesarios se estiman en mil novecientos diecisiete dólares con sesenta centavos americanos para el desarrollo de la investigación, el mismo que se detallan a continuación:

ITEMS	RECURSOS ECONOMICOS			
	DETALLES	**UNIDAD**	**VALOR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	- Internet	12/m	20.00	240.00
2	- Impresiones	800	0.10	80.00
3	- Copias	1000	0.02	20.00
4	- Transporte	-	4.00	720.00
5	- Materiales de Escritorio	-	50.00	50.00
7	- Anillado	5	1.50	7.50
8	- Empastado	6	12.00	72.00
9	- CD	6	1.50	9.00
SUBTOTAL				1.198.50
IMPREVISTOS			60%	719.10
TOTAL				1.917.60

i. **Bibliografía**

Alvarado de Ojeda, I., Montegro, L., & Garcia, O. (07 de noviembre de 2007). *formacion de habitos alimentarios y estilos de vida saludables.*

apoyar a las para promover la equidad. (2009). En S. M. Heather B. Weiss, *Hacia un nuevo enfoque sobre la educacion* (pág. 2). Bogota: Reframing Family Involvement in Education Supporting Families.

Burgos Carro, N. (10 de abril del 2007). Alimentacion y nutricion en edad escolar. *revista digital universitaria*, 3-7.

Cosmopolitan. (05 de Marzo de 20013). *Cosmopolitan.taconeras.net*.

(COMITÉ DE MERCOSUR "Organizaciones de Trabajo Social o Servicio Social" 2010)

Cervera, P., Clapes, J., & Rigolfas, R. (2004). *Alimentacion y dietoterapia.* Murcia: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.

Hábitos alimenticios en los adolescentes. (2008). Fernández morales, m. v. Aguilar vilas, cf. mateos vega y m. c. Martínez Fernández morales, Aguilar Vilas, mateos vega, & Martínez para, 2008, tesis Bennasar v miguel, 2012, pg. 12-13.*la educación para la salud y hábitos alimenticios, matriz España,*

Social, C. G. (2001). Funciones del Trabajador Social. Obtenido de http://www.trabajosocialleon.org/funcionestrabajadorssocial.php

Pérez Porto, J., & Merino, M. (11 de mayo de 2013). *DEFINICIONES*. Obtenido de http://definicion.de/proceso-educativo/

ANEXO

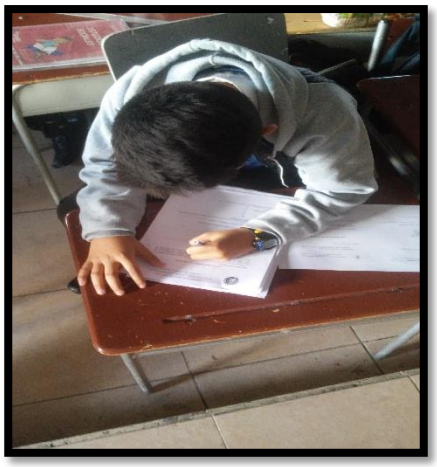
El conocimiento es poder (Francis Bacon)

MEMORIA FOTOGRAFICA

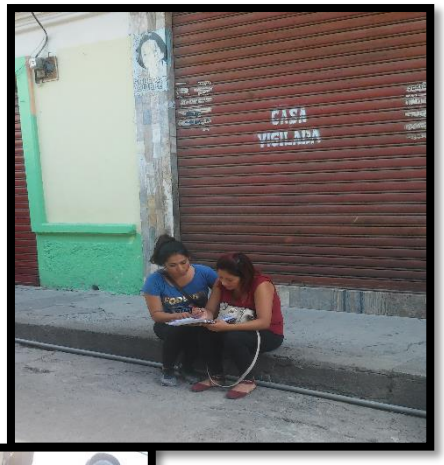
“Es la marca de una mente educada ser capaz de entretener un pensamiento sin aceptarlo”

Aristóteles

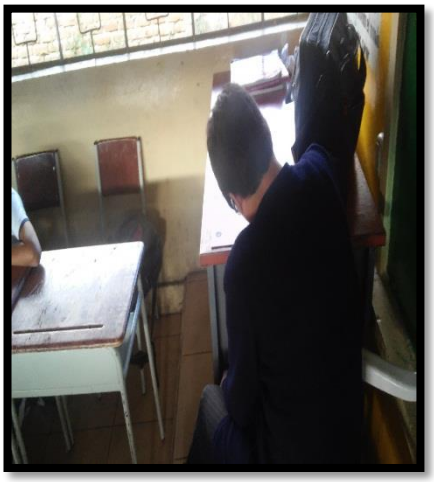
Encuesta dirigida a Estudiantes



Encuesta dirigida a Padres de Familia



Entrevista Estructurada a Docentes



MODELO DE ENCUESTA Y ENTREVISTA

"La única persona que esta educada es la que ha aprendido cómo aprender y cambiar"

Carl Rogers

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD JURICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Estimado estudiante (a):

Solicitamos de la manera más comedida, dar contestación a la presente encuesta que tiene como finalidad conocer como inciden los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/as estudiantes, para establecer una propuesta de intervención social encaminada a fomentar una adecuada cultura alimentaria en la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo.

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en tu Hogar?

……
……
……

2. ¿Quién prepara la alimentación en tu Hogar?

Usted ( )

Padre ( )

Madre ( )

Otros ( )

3. ¿Tus padres cuidan y te exigen una Buena Alimentación
   SI ( ) NO ( )

Porqué**:……**
……
……

4. Señale con una X, cuáles de los siguientes alimentos son más nutritivos para tener una buena alimentación.

a. Carnes ( )

b. Verduras ( )

c. Lácteos ( )

d. Comida chatarra ( )

e. Frutas ( )

f. Carbohidratos (Arroz, Pan, Fideos, Papas etc.) ( )

5. En la hora del Receso que alimentos consumes en la unidad educativa

……
……
……

6. ¿Qué tipo de comida prefieres (papas fritas, hamburguesas, hot dog, chifles, chitos, etc.)?

   SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……
……..

7. ¿Tienes dificultades para captar y asimilar lo que el profesor explica?

   SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……
……..

8. ¿Cómo es tu promedio de rendimiento académico?

   Bueno ( )
   Malo ( )
   Regular ( )
   Sobresaliente ( )

Porque……
……
……..

9. Usted cree que los malos hábitos alimenticios afectan en el rendimiento académico

   Si ( ) No ( )

Porque……
……
……
……

10. Cuando no desayunas te mantienes concentrado en las clases

    Si ( ) No ( )

Porque……
……
……
……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD JURICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Solicitamos de la manera más comedida, dar contestación a la presente encuesta que tiene como finalidad conocer como inciden los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/as estudiantes, para establecer una propuesta de intervención social encaminada a fomentar una adecuada cultura alimentaria en la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo.

1. ¿Qué alimentos Usted. Le proporciona a su hijo/a en el Hogar? ……
……
……
2. ¿Qué causas cree Ud. Que son para que se dé un baja Rendimiento Académico en los Estudiantes?

……
……
……

3. ¿Cómo es la alimentación de su hijo (a)?
   Muy buena ( )
   Buena ( )
   Regular ( )

Porqué:……
……
……
……..

4. Señale con una X, cuáles de los siguientes alimentos consumen en su hogar.

	Diariamente	A veces	Nunca	una vez por semana
a. Carnes	( )	( )	( )	( )
b. Verduras	( )	( )	( )	( )
c. Lácteos	( )	( )	( )	( )
d. Comida chatarra	( )	( )	( )	( )
e. Frutas	( )	( )	( )	( )
f. Carbohidratos	( )	( )	( )	( )

(Arroz, Pan, Papas, Fideos etc.)

5. Usted prepara el desayuno a su hijo (a) para ir a la escuela.
SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……
……
……..

6. ¿Cuál es el tipo de comida preferida de su hijo/a?

……
……
……..

7. ¿Cree usted que el tipo de alimentos que proporciona a su hijo/a son nutritivos para mantener un buen Rendimiento Académico?
SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……
……
……

8. ¿Cómo madre o padre de familia, ha podido notar que el bajo Rendimiento Académico de su hijo/a, se debe a una mala combinación de alimentos?
SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……
……

9. ¿Considera usted importante conocer la importancia de proporcionar una buena alimentación a su hijo (a) para evitar problemas Educativos y de Salud?

……
……
……

10. Presenta problemas con su hijo (a) en cuanto a la alimentación diaria en base a los siguientes enunciados?

a. Dieta (imagen personal, no engordar) ( )
b. No les gusta la comida balanceada ( )
c. Dan preferencia a la comida chatarra ( )
d. Prefieren comer en el bar del centro Educativo ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD JURICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

ENTREVISTA PARA DOCENTES

Solicitamos de la manera más comedida, dar contestación a la presente encuesta que tiene como finalidad conocer como inciden los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los/as estudiantes, para establecer una propuesta de intervención social encaminada a fomentar una adecuada cultura alimentaria en la Unidad Educativa Ovidio de Croly del Cantón Catamayo.

1. ¿Conoce Ud. Qué tipo de alimentación consume el Estudiante a la hora del receso?

……
……
……
……

2. ¿A qué causas atribuye Ud. La mala alimentación de los Estudiantes?

……
……
……
……

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

Buena ( )

Regular ( )

Mala ( )

4. ¿En la institución que usted labora se ha dialogado acerca de la alimentación que deben tener los estudiantes?
   SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……..

5. ¿Cree usted que el desayuno que reciben los Estudiantes, influye en su jornada diaria de clases?

Si ( ) No ( )

6. ¿Cómo es el promedio de rendimiento académico de los Estudiantes con los que usted trabaja?

Muy bueno ( )

Bueno ( )
Regular ( )

7. ¿Considera usted que el bajo rendimiento de sus estudiantes se debe en gran parte a una mala alimentación?
   SÍ ( ) NO ( )

Porqué:……
……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

INDICE DE CONTENIDOS

Portada…….....i

Certificación…….....ii

Autoría…….....….iii

Carta de Autorización por parte de la Autora…….…. iv

Dedicatoria…….….. vi

Agradecimiento…….…..vii

a. Titulo…….…….….....1

b. Resumen……..……..….2

Abstract…….....…..5

c. Introducción……8

d. Revisión de literatura…….….....11

1.1. Malos hábitos alimenticios en adolescentes..... 14

1.2. Efectos de Hábitos Alimentarios en Escolares y Adolescentes 16

1.3. TIPOS DE HABITOS ALIMENTICIOS 17

1.4. Consecuencias de llevar Malos Hábitos Alimenticios 24

1.5. Alimentación……28

1.5.1. La Alimentación en el Adolescente 29

1.5.2 Conducta Alimentaria y Hábitos Alimentarios en Escolares y Adolescentes..... 36

1.5.3. Alimentación y Nutrición en la edad Escolar 37

1.5.4. Trastornos Alimenticios en los Adolescentes 44

1.5.5. Cuáles son los indicios de un trastorno alimenticio 45

1.5.6. Señales y síntomas de los trastornos alimenticios comunes.....46

1.5.7. Trastorno alimenticio de atracones.....46

1.5.8. Bulimia.....46

1.5.9. Anorexia.....47

2. Rendimiento Académico……..……..53

3. Trabajo Social……58

e. Materiales y Métodos……..……75

Materiales…….…....75

Métodos…….....75

Técnicas…….....78

f. Resultados……..….....81

g. Discusión…….…...108

h. Conclusiones……..110

i. Recomendaciones……..…….111

j. Bibliografía……..……...…113

Propuesta…….…..114

k. Anexos…….…...145

Proyecto de tesis……..….....145

Matriz de resultados…….....176

Memoria fotográfica…….. 178

Modelo de Encuesta y Entrevista…….. 182

INDICE…….....189